**MUDr Michaela Tomanová z Infinity Clinic odpovídá na časté dotazy k těhotenství:**

**Během těhotenství mě začala bolet záda. Co s tím mohu udělat?**

V průběhu těhotenství probíhají v těle ženy různé změny. Mimo jiné se také posunuje těžiště těla dopředu a zvyšuje se zátěž na celý pohybový aparát. V souvislosti s těmito změnami může docházet k nevyváženosti postavení těla a ke zkracování a přetěžování zádových svalů u těhotných maminek. To může způsobit například bolesti zad či šíje. Rehabilitace v těhotenství je odlišná od klasické rehabilitace. U těhotných žen je třeba spíše uvolňovat pánev především v mikropohybu, což je pohyb v milimetrech. Speciální rehabilitační metoda INFINITY je vhodná i pro těhotné ženy právě díky této možnosti cvičení. Pomocí uvedené metody můžeme uvolnit pánev a zároveň posílit pánevní dno. Metodu INFINITY lze po zaučení provádět i v pohodlí domova. Přijít se jí naučit můžete i do nově otevřené Infnity Clinic v Praze.

 **Jaké polohy ve spánku jsou nejvhodnější pro těhotné ženy, aby nedošlo k bolestem zad?**
V těhotenství je také důležitá poloha při spánku. Především ve druhé polovině gravidity je vhodnější spát na boku, je to i pro maminky pohodlnější. Zvětšená děloha totiž tlačí na velké cévy, vnitřní orgány a páteř. Zkuste si zvyknout spát nejlépe na levém boku, je to vhodnější především pro lepší krevní oběh dítěte.

**Existují nějaké konkrétní cviky, které mi pomohou ke snadnějšímu porodu?**

Ideální jsou cviky na správné posilování svalů pánevního dna. Ty pomohou nejen ke snadnějšímu porodu, ale zároveň zlepšují sexuální život či bojují proti inkontinenci. Vyzkoušet můžete třeba cvičení vsedě na židličce: vzpřímeně si sedněte, ideálně na okraj židle, a vytáhněte hlavu nahoru a rozkročte se. Paže skrčte v lokti a opřete se malíkovou hranou o střední část stehen. Následuje odtlačení horními končetinami od stehen a dolními od podlahy, zároveň pánví, respektive sedacími kostmi se odtlačte velmi jemně od židle. To vše současně, jako byste chtěly vstát. Při tomto cviku se narovná pánev, celé tělo se napřímí a zároveň dochází ke stažení spodní části zadečku a k aktivaci pánevního dna.