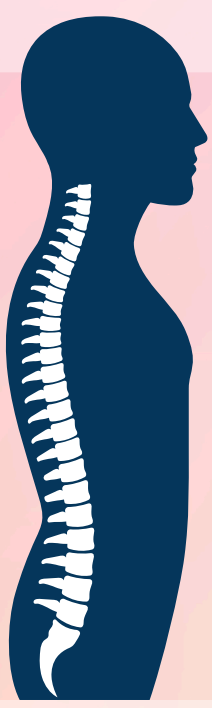
Bolí tě při nošení miminka v šátku záda?

Nošení miminka v šátku nebo nosítku není příčinou. Pro tvá záda je mnohem náročnější nosit miminko jen tak v náruči.
Větší zátěž ale může prohloubit problémy, které už v těle máš. Proto je důležité nezapomínat sama na sebe a o svá záda pečovat.

Hlídej si těchto 5 oblastí:

Dýchej do bránice

Bránice je součástí hlubokého stabilizačního systému, který napřimuje a podpírá páteř. Nachází se v oblasti spodních žeber a do této části bychom měli nejvíc dýchat. V šátku/nosítku bývá tato oblast stažená a málo pohyblivá.
Tip: Snaž se dýchat pod šátek či bederní pás nosítka.

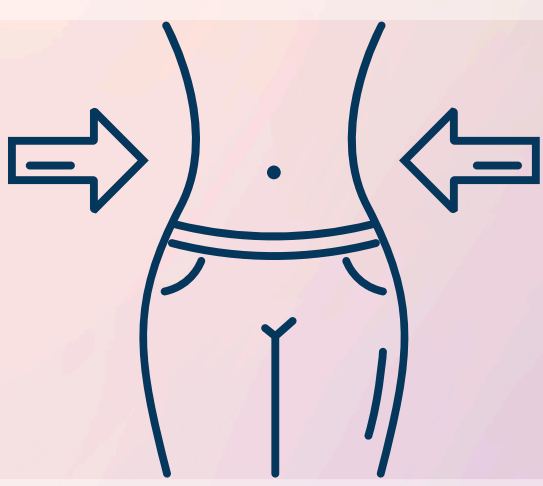


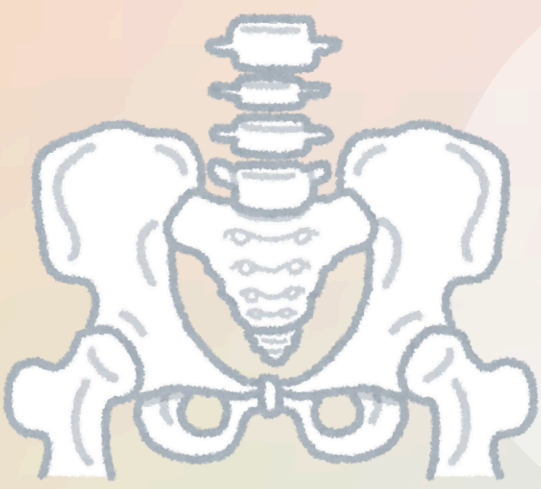
Napřim páteř a drž ji v ose

Jakékoliv vychýlení páteře mimo osu způsobuje nerovnováhu a následně bolest zad - obzvlášť při větším zatížení při nošení. Udržuj páteř vzpřímenou - vytáhni se nahoru za hlavou a snaž se nehrbit v hrudníku ani neprohýbat v bedrech.

Zpevni střed těla

Jemně posiluj břišní svalstvo a hluboký stabilizační systém páteře.





Pánev v neutrální pozici

Při nošení máme tendenci překlopit pánev dopředu a prohýbat se v bedrech.
Snaž se držet pánev v neutrální pozici.
Tip: po navázání lehce zhoupni pánev dopředu a dozadu - navnímej tyto dvě pozice a ustal pánev uprostřed.

Rovnoměrně rozlož váhu

Stůj na obou nohách rovnoměrně, nevyvěšuj se ve stoji do boku.

Zuzka Strážnická - fyzioterapeutka

Pro více tipů a pravidelnou motivaci se přidej do FB skupiny
Zdravá záda nosícím maminkám