

Återhämtning och trygg återgång

En individuell väg tillbaka till rörelse och styrka.

Med Sandra Rosell



Återhämtning är inte en tävling.

Rätt nivå är den som känns kontrollerad under passet och fortfarande känns rimlig senare samma dag och nästa dag.

Börja med en trygg nulägesbild.

Efterkontroll och individuella råd kommer först.

Utgå från dagsform, sömn, blödning, smärta och eventuell ärrkänslighet.

Börja lätt och lämna flera repetitioner i reserv.

Kontrollera reaktionen senare samma dag och nästa dag.

Kejsarfödelse är lika mycket en födsel.

En stor bukoperation och en individuell postpartumåterhämtning.

Tidigt

Följ vårdens restriktioner.
Undvik kraftiga dragningar i
såret och tunga lyft utöver det
du fått råd om.

På väg

Starta kontrollerat. Statisk
bålträning kan upplevas
skonsam innan mer dynamiska
moment stegras.

Över tid

Samma grundprinciper gäller:
gradvis belastning,
symptomkontroll och individuell
progression.

Alternativ efter kejsarsnitt.

Välj det som känns stabilt och inte drar i ärrät.

Benböj mot stol i stället för djup eller tung benböj.

Väggarmhävning i stället för lägre eller tyngre pressposition.

Hälgliedning eller statisk dead bug-förberedelse i stället för större benrörelser.

Lätt höftfällning och rodd med stöd i stället för tunga lyft.

Kortare pass och längre vila vid trötthet eller sårkänslighet.

Pausa, skala ned eller sök vård.

Ökande smärta, läckage, tyngdkänsla eller bäckenbottenobehag.

Sår- eller ärrbesvär, ökad blödning eller tydlig bukåsbildning.

Yrsel, ovanlig andfåddhet eller en kropp som återhämtar sig sämre efter passet.

Sök akut vid bröstsmärta, svår andnöd, svimning, kraftig blödning, ensidig bensvullnad eller plötslig svår huvudvärk.

TA MED DIG

Trygg progression i fyra steg



Efterkontroll och individuella råd först.

Starta lätt och prioritera kontroll och andning.

Bedöm responsen både under passet och efteråt.

Stegra en sak i taget – och backa när kroppen ber om det.

Styrka för livet du lever.