

Kas jāņem vērā, lai uzsāktu skriešanu pēcdzemdību periodā



Vai ir pagājuši vismaz 3 mēneši pēc dzemdībām?

Jā

Turpināt izvērtēšanu – ir iespējams atsākt skriešanu, ja rekomendētie testi ir nokārtoti, tomēr izvērtēšana var arī uzrādīt to, ka māmiņa vēl nav gatava skriet

Nē

Turpināt izvērtēšanu, ja > 6 nedēļas pēc dzemdībām. Minimālais ieteicamais atjaunošanās laiks, pirms atsākt skriet, ir 3 mēneši

Subjektīvā novērtēšana un validētu mērījumu izmantošana, piemēram, Austrālijas iegurņa pamatnes anketa (Australian pelvic floor questionnaire)

Objektīvā novērtēšana



Iegurņa pamatnes muskulatūras novērtēšana pie fizioterapeita, kurš specializējies šajā jomā



Muskuļu spēka testēšana



ĶMI < 30



Vēdera muskulatūras diastāzes novērtēšana, iekļaujot arī dinamisko/slodzes testu



Slodzes un trieciena absorbēšanas izvērtēšana +/- video analīze



Relatīvā enerģijas deficīta sportā (RED-S) sindroma novērtēšana



Papildu apsvērumi (barošana ar krūti, rētaudi, miegs)



Psiholoģiskais novērtējums (pēcdzemdību depresija)

Tests nokārtots?

Jā

Pakāpeniska skriešanas uzsākšana ar atbilstoši sastādītu iknedēļas plānu, piemēram, izmantojot 5K mobilo aplikāciju

Nē

Rehabilitācijas programma veselības traucējumu novēršanai vai nosūtījums pie atbilstošā speciālista (fizioterapeita, ģimenes ārsta, urologa, ginekologa)