

Как убрать боль в крестце и пояснице, которая не уходит после родов, и исправить перекос таза



Почти каждой маме знакома боль в спине, пояснице или крестце после родов. Они описывают её как тянущую и не уступающую. Болевые ощущения сопровождают постоянно или хватают внезапно, когда садишься или выходишь из машины, наклоняешься что-либо поднять. Бывает, что уже и дети выросли, а боль в пояснице ещё остаётся. Часто говорят:

— У меня проблемный крестец;

— Остеопат сказал, что копчик загнулся, поэтому проблемы с крестцом и поясницей будут всегда. Приходите на коррекцию раз в полгода;

— У меня перекошен таз.

Остеопаты и мануальные терапевты не решают причину проблемы, а только на время снимают болевой симптом. Через время дискомфорт возвращается.

Вспомогательные инструменты: массаж, иглотерапия, гимнастика, йога, плавание – тоже не решают проблему, лишь облегчают состояние.

Формируется убеждение, что если несколько специалистов не помогли, то проблему уже не решить. Приходит горькое смирение: это навсегда и с этим ничего не сделать. Лёжа на массажном столе или на колючем валике - да, не сделать.

В этой статье я расскажу, как устраняется перекос таза и как убираются боли в крестце и пояснице после родов навсегда, даже если прошло много лет.

Почему проблему необходимо решать как можно скорее?

Любая боль, которая длится дольше 2 месяцев, становится хронической. Это значит, что в нервной системе формируется “привычка”. Например, вы сделали движение, и оно вызвало боль сначала раз, потом другой. Со временем именно при таком движении и будет проявляться болевая реакция.

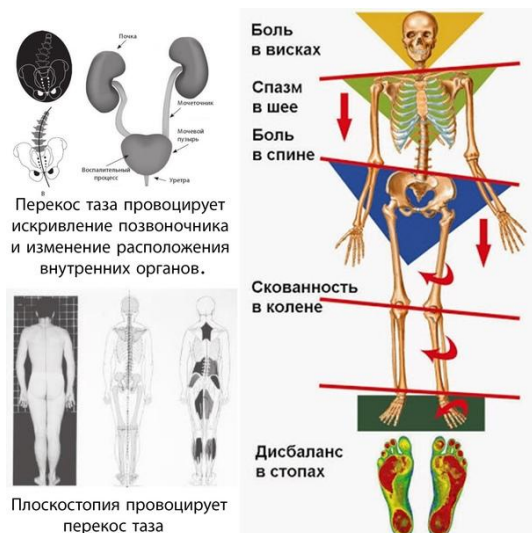
Хроническая боль вызывает ряд неприятных последствий.

1. **На лечение уйдет больше времени и внимания.** Нужно работать с нервной системой, её реакцией на движение, чтобы оно перестало вызывать опасение. Помимо упражнений, уделяется внимание изменению образа жизни, чтобы снизить стресс.
2. **Боль отнимает результаты жизни.** Когда в голове сидит мысль, что с вашей спиной “что-то не так”, вы ограничиваете свои планы. Например, возникают сомнения, стоит ли брать больше клиентов в работу, потянете ли второй проект. Эти сомнения приводят упущенным финансовым возможностям.
3. **При хронической боли пропадает вкус и радость жизни.** Когда тело ноет, тянет, постреливает, психика находится в ожидании неприятных ощущений. Сложно расслабиться и наслаждаться моментом. А можно было бы проводить весело время в подвижных играх с детьми, ходить в походы с мужем и друзьями, копаться в саду.
4. **Проседает самочувствие и уровень энергии.** Мы начинаем раздражаться, так как подсознательно бережем остатки сил. Малейший раздражающий фактор вызывает шквальную реакцию – крик. Близкие бесят просьбами, дети выводят из себя. Хочется сказать: “Отстаньте. Оставьте меня в покое”. Портятся настроение и отношения в семье.
5. **Уходит уверенность в себе.** Я должна сделать что-то для себя, но не делаю. Не могу восстановить тело. Отказываюсь от своих планов. Включаются самоедство и критика, что ещё больше портит состояние и увеличивает стресс.

Как решить проблему навсегда?

Корень проблемы кроется в отсутствии мышечной поддержки суставов таза. Её можно создать только через функциональные движения с правильно подобранной нагрузкой с учетом индивидуального состояния. Понадобится примерно столько времени, сколько ушло на формирование проблемы. Нужно перестроить работу всего опорно-двигательного аппарата. Это возможно сделать за 3-6 месяцев.

Во время беременности размягчаются связки, таз теряет стабильность в движении. А если до беременности мышцы были слабыми или, наоборот, перенапряжены спортивными нагрузками, то роды усилят проблему.



Считается, что боль вызывается асимметрией и переко́сом таза. На самом деле, причина в нагрузке на связки таза. Малейшее движение вызывает “прострел” – сильную резкую боль.

Тело – это единая структура. Движение в каждом суставе влияет на соседние: если один зафиксирован, другой будет компенсировать. Именно поэтому нужно восстановить движение в каждом, чтобы распределить нагрузку равномерно. Для этого мы тренируем мышечно-связочный аппарат всего тела.

Комплекс начинается с расслабления и умения просто ощутить движение таза, поясницы, спины. Потом устраняется фиксация движения суставов. Это дает свободу и подвижность. В теле появляется ощущение невесомости и небывалой легкости при движении! Далее укрепляются мышцы по четкой системе с прогрессией и периодизацией нагрузки.

История Даши

У Даши поясница начала болеть после первых родов, а после вторых боль стала постоянным фоном – больно наклоняться, сгибаться. Крестец болел при ходьбе и наступании на одну ногу. Во время сна на животе хотелось положить под живот руку, чтобы уменьшить боль в пояснице.

Даша – помогающий практик. Заботится о женщинах после родов, проводит сеансы парения в бане.

Дарья не уделила достаточного внимания своему восстановлению после родов. Не укрепила тело, мало отдыхала. Не придавала важности СВОЕМУ самочувствию. Парение и работа с другими возвращались ей болью в собственном теле. А прогулки с детьми она называла ежедневным квестом "заклинит – не заклинит". О том, что будет лет через 5, думать вообще не хотела. Было страшно, что станет ещё хуже.

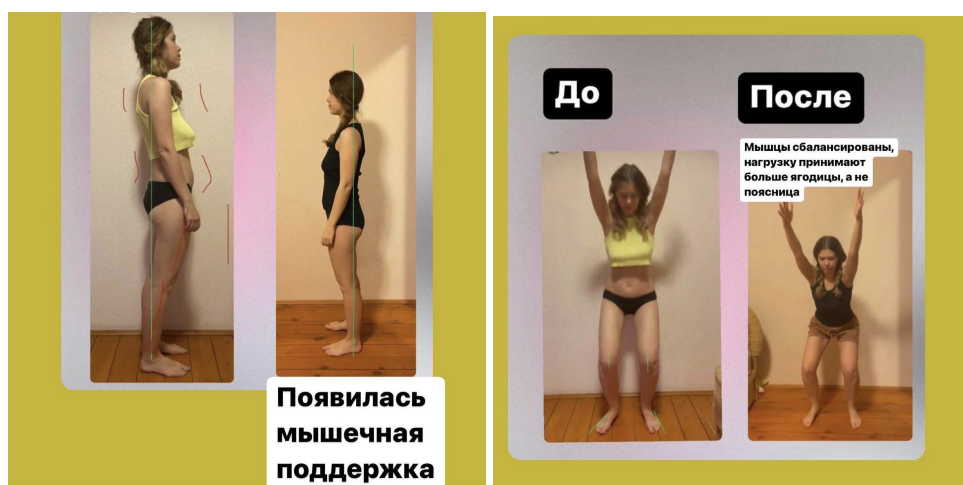
Поясничные боли разные. Я провела мышечные тесты. Они показали, что у Даши фиксация в голеностопе ограничивает движение тазобедренного сустава, из-за этого мышцы ягодиц ослабли и плохо включались в работу.

Составили комплекс упражнений, остается только делать. И вот тут возникло затруднение с тем, что нужно выделить время на себя, сохранить внимание на выполнении упражнений, выполнить комплекс до конца. Первое время было сложно. Много отвлекающих факторов: быт, дети. Даша чуть не забросила занятия.

На первом этапе, пока занятия не вошли в привычку, я поддерживаю и ненавязчиво напоминаю о том, чтобы работающая мама не забывала о себе. Помогаю настроить фокус на себя и планирование. Таким образом постепенно меняется не только тело, но и внутреннее состояние и отношение к себе. Формируется навык заботы о себе до того, как проблема станет критичной.

Когда тренировки вошли в привычку, мы провели работу с подвижностью всех суставов и созданием мышечной поддержки. Это сняло нагрузку со связок. Крестец перестал болеть, а поясница ныть.

Теперь Даша может работать, играть и гулять с детьми, поддерживать порядок в доме, и силы ещё остаются! Можно читать книги, повышать квалификацию, заботиться о себе.



На фото слева избыточный прогиб в пояснице. Это говорит о том, что пресс и ягодицы не поддерживают осанку и тело стоит за счет смещения таза вперед и отклонения грудной клетки назад.

На фото слева живот собрался, ушёл избыточный наклон корпуса назад за счет сильных ног и ягодиц.

Тест приседания показал, что до занятий нагрузка шла на колени. Потом появилась опора в ноги, сильный свод.

На одном из занятий Даша сказала: «И что меня останавливало начать заниматься собой раньше, почему фокус был на другом?» Вопрос риторический, не правда ли?

Я горжусь результатам каждого и всеми, кто проходит программу. Результат – это закономерность.

Для того, чтобы начать работу со мной, запишитесь на бесплатную консультацию, составим пошаговый план для решения ваших запросов относительно физического самочувствия и внутреннего состояния:
https://t.me/natalya_blinova