

GEBELİK DÖNEMİNDE POSTÜR VE PİLATES

9.

Öğr. Gör. Ayşe Banu BİRLİK¹

Gebelik sürecinde vücudun kilo alımının artışıyla postüral değişimler meydana gelir. Fetüsün büyümesi, vücut ağırlığının artması ve abdomenin genişlemesi sonucu yer çekimi merkezinin yer değiştirmesi, vücudun postüründe merkezi değişimine adapte olur.

Gebelikte postüral değişiklikler kontrolsüz meydana gelen değişikliklere neden olmaktadır. Bu süreçte vücudun ağırlık merkezinin ve yerçekimi hattının değişmesi akut ya da kronik bel ağrısı sendromuna sebep olabilir. Gebe kadınlarda gebeliğe bağlı olarak, iştah değişimi, aktivite, ruh hali değişim deneyimleri tanımlanmıştır. Bu değişimlere bağlı olarak gebe kadınların psikolojik durumları pozitif ya da negatif etkilenebilmektedir.

Hamilelikte her kadında meydana gelen farklı değişiklikler söz konusudur. Ödem ve kilo artışı hormonal, anatomik, kardiyovasküler değişiklikler ile birlikte kas ve iskelet dengesini, postürünü etkileyebilecek sonuçlar ortaya çıkarır. Hamilelik sırasında kilo alımı 9 ila 14 kg arasındadır. Segment vücut kütlesi göz önüne alındığında, bu ağırlık artışı ağırlık merkezinin yerinin değiştirebilir. Alt gövde kütlesi için ortalama artış hızı haftada 0.29 kg'dır. Ön gövde bölgesindeki kilo alımı sonucunda karın kasları aşırı gerilir. Yapısal adaptasyonlar nedeniyle karın kaslarının fonksiyonu etkilenir ve yetersiz kalırlar. Gebeliğin ikinci üç ayında olduğu gibi gözlenen artan bağ gevşekliği ve eklem hareketliliği ile birlikte vücut ağırlığının artması ve karın kaslarının yetersizliği duruş değişikliklerine yol açar. Kitlenin en büyük artışı ön gövde bölgesinde olduğu için ayakta dururken

¹ Beykoz Üniversitesi, MYO