

Ćwiczenia ciężarnej z lekarzem i trenerem

To wcale nie żart, treningi kobiet w ciąży i po urodzeniu dziecka też mają swoje, opisane już dobrze, kwalifikacje. Od ćwiczeń ciężarnej zależy bowiem, jak przejdzie poród. A od tego, jaka będzie jakość kadr włączonych w trening – zdrowie matki i dziecka.

Tę tzw. prenatalną i postnatalną aktywność fizyczną (PPAF) potraktowano jako dyscyplinę rekreacji ruchowej i w pracach nad kwalifikacji wykorzystano propozycje dotyczące fitnessu. Z tą różnicą, że kwalifikacje w PPAF mają zbudować odpowiednią współpracę lekarzy prowadzących ciążę, położnych i kadry rekreacji ruchowej. To ważne i wcale niełatwe.

– Choć bowiem Ministerstwo Zdrowia już w 2011 roku wprowadziło nowy standard opieki okołoporodowej, który zaleca aktywność fizyczną jako ułatwiającą poród, to zdecydowana większość ciężarnych nadal pozostaje nieaktywna. A personel medyczny nie zachęca ich do ćwiczeń lub wręcz sugeruje pacjentkom ograniczenie zajęć ruchowych. Uznano, że przyczyną tego może być brak oferty edukacyjnej przygotowującej personel medyczny do prowadzenia zajęć fitness lub gimnastyki odpowiedniej dla kobiet w ciąży i po porodzie – ocenia Anna Szumilewicz z Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, liderka podzespołu obejmującego rekreację ruchową w pracach nad Sektorową Ramą Kwalifikacji w Sporcie. Propozycje kwalifikacji specjalistów prenatalnej i postnatalnej aktywności fizycznej przygotowano już wcześniej. Poziomy przypisane 1. i 2. kierowane są do lekarzy i położnych. Poziom 3. i wyższe – do kadry rekreacji ruchowej. Zgodnie z założeniami Europejskiej Ramy Kwalifikacji, te niższe poziomy mają potwierdzać przygotowanie do prostych zadań w zakresie popularyzacji ćwiczeń okołoporodowych, np. kierowania kobiety na odpowiednie dla niej zajęcia, rozpoznawania przeciwwskazań do wysiłku fizycznego, rekomendowania prostych ćwiczeń. Dopiero od poziomu 3. ramy zadania zawodowe stają się na tyle trudne, że wymagają wyspecjalizowanej wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych z zakresu teorii i metodyki prowadzenia zajęć ruchowych.

Stopniując złożoność tych zadań oraz odpowiedzialność za ich wykonanie, przypisano je do kwalifikacji instruktora (aspiracja do poziomu 3. Polskiej Ramy Kwalifikacji), trenera (poziom 4 PRK) oraz dyplomowanego specjalisty prenatalnej i postnatalnej aktywności fizycznej (5 PRK).

Zaproponowano kilka kwalifikacji w PPAF:

Poziom 1 – konsultant prenatalnej i postnatalnej aktywności fizycznej (lekarze i położne), który doradza pacjentkom, kieruje je do określonych form ruchu, nie prowadzi zajęć, ale współpracuje z instruktorami i trenerami rekreacji ruchowej;

Poziom 2 – specjalista ćwiczeń mięśni dna miednicy (położne, fizjoterapeuci, instruktorzy i trenerzy rekreacji prowadzący takie treningi) prowadzi ćwiczenia fizyczne z wykorzystaniem ściśle określonych narzędzi i metod;

Poziom 3 – instruktor PPAF (instruktor fitnessu w ciąży i po porodzie) planuje i prowadzi zajęcia rekreacyjne dla kobiet w ciąży fizjologicznej i po porodzie, w sposób efektywny i bezpieczny, z uwzględnieniem ich możliwości, potrzeb i zainteresowań. Współpracuje z systemem opieki medycznej;

Poziom 4 – trener PPAF (trener fitnessu w ciąży i po porodzie). Ta kwalifikacja potwierdza przygotowanie do planowania i prowadzenia programów aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży fizjologicznej i po porodzie, uzupełnionych działaniami motywacyjnymi oraz wspomaganiami dietetycznym. Trener współpracuje z systemem opieki medycznej;

Poziom 5 – dyplomowany specjalista aktywności fizycznej w ciąży o podwyższonym ryzyku. Ma przygotowanie zawodowe do planowania i prowadzenia programów aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży o podwyższonym ryzyku i po porodzie, uzupełnionych działaniami motywacyjnymi oraz wspomaganiami dietetycznym. Programy kierowane są m.in. w celu prewencji cukrzycy i nadciśnienia ciążowego. Specjalista ściśle współpracuje z systemem opieki medycznej.

– Propagowanie zdrowego stylu życia wśród kobiet na każdym etapie ciąży zostało przez resort zdrowia ujęte jako jedno z podstawowych działań lekarzy i położnych. Niestety, do tej pory brakuje propozycji, które ułatwiłyby im realizację tych zadań – ubolewa Szumilewicz, wskazując, że taką propozycją były właśnie opisane kwalifikacje.