

KONTAKT:

dr n. med. Anita Sikora - Szubert

Fizjo Psyche Intima dr n. med. Anita Sikora-Szubert

Gabinety prywatne ul. Franciszkańska 93 oraz Przetajowa 22b/22c w Łodzi

tel. 502449352

email: fizjo.psyche.intima@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/FizjoPsycheIntimaAnitaSikoraSzubert/>

Instagram: fizjo_psyche_intima

www. gabinety-orchidea.com

Joanna

czy jeśli w 18/19 tc pojawiły się bóle krocza (kostne) to może to spowodować poronienie?

Takie sytuacje zawsze należy konsultować z lekarzem specjalistą prowadzącym ciążę, jeśli wykluczy on podłoże i przyczynę tych dolegliwości i da zgodę warto skonsultować się z fizjoterapeutą uroginekologicznym.

Magdalena

w którym tygodniu ciąży najlepiej udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Po zakończeniu pierwszego trymestru – ok. 12 tyg.

Joanna

ból spojenia łonowego w 2 trymestrze - co robić?

Zgłosić się na kompleksowe badanie i terapię do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Anna

Byłam u Pani Anity w 2 trymestrze i polecam taką wizytę 😊

Bardzo mi miło. Serdecznie pozdrawiam!

Monika

jakie ćwiczenia stosować ,przy opuszczonej macicy po ciąży?

Nie ma niestety jednego wzoru terapii w tym przypadku, bardzo ważna jest kompleksowa diagnostyka.

KAROLINA

czy warto iść w okolicach 22 tygodnia ciąży do fizjoterapeuty? Nic się nie dzieje ale czy warto mimo wszystko sprawdzić swój organizm?

Oczywiście, że tak!

Magdalena

jak łągodzić bóle w okolicach spojenia łonowego?

Po kontroli u lekarza, diagnostyce i terapii u fizjoterapeuty często zalecamy masaż poprzeczny tkanek miękkich w okolicy spojenia łonowego, masaż kostką lodu, kinesiologię taping, pozycje odciążające.

Patrycja

Ból spojenia w 3 trym głównie w nocy, czy można jakoś złagodzić dolegliwości w domu?

Po kontroli u lekarza, diagnostyce i terapii u fizjoterapeuty często zalecamy masaż poprzeczny tkanek miękkich w okolicy spojenia łonowego, masaż kostką lodu, kinesiologię taping, pozycje odciążające.

Karolina

przy jak dużym rozejściu mięśnia prostego brzucha należy zwrócić się do fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Nie ma takiej granicy kiedy warto iść a kiedy można taką sytuację pozostawić bez interwencji. Warto zwrócić się przy każdej sytuacji kiedy powłoki brzuszne nie funkcjonują prawidłowo.

Joanna

Ból w pachwinach (nogi) jak sobie z tym radzić? czy są jakieś ćwiczenia? Staram się ćwiczyć 20-30 minut 4-5 razy w tygodniu (ćwiczenia dla kobiet w ciąży) 😊

Jeśli mimo ćwiczeń ból się pojawia, pewnie warto przyjrzeć się sposobowi, technice wykonywania ćwiczeń, może eliminacji niektórych z nich, a dołożeniu innych, to że ćwiczenia są dedykowane kobietom w ciąży nie znaczy to, że będą dobre dla każdej ćwiczącej. Warto się skonsultować z fizjoterapeutą i znaleźć przyczynę bólu.

Magdalena

jak radzić sobie z zaparciami w ciąży?

Ich przyczyna będzie tu bardzo ważna. Ale mówiąc najbardziej ogólnie: zdrowa dieta bogata w błonnik, dobre nawodnienie – woda, aktywność fizyczna, dobre nawyki toaletowe – dobra pozycja – korzystanie z podnóżka w toalecie.

Gabriela

Czy kinesiotaping brzucha w ciąży może zapobiec rozejściu mięśnia prostego?

Zdecydowanie wspiera pracę brzucha, odciąża i bardzo wspomaga terapię rozejścia mięśnia prostego brzucha.

Aleksandra

jak rozpoznać podczas ciąży rozejście mięśnia prostego?

W ciąży rozejście najczęściej manifestuje się jako charakterystyczny stożek na środku brzucha pojawiający się przy np. zmianie pozycji, aktywacji mięśni brzucha. Oczywiście obiektywnie rozejście oceniamy również pod kontrolą usg.

Anna

od kiedy zastosować rogała do spania ?

Tak naprawdę nie ma ograniczeń czasowych. Najpewniej im wcześniej, im bardziej komfortowy sen tym lepiej 😊

Patrycja

jak bezpiecznie zmieniać pozycję leżenia z prawego na lewy bok? czy trzeba usiąść?

Nie, warto pamiętać jedynie, żeby robić to z ugiętymi nogami w stawach kolanowych i biodrowych.

Anna

czy można spać na prawym boku w 2 i 3 trymestrze

Jeśli tylko czuje się Pani w tej pozycji komfortowo jak najbardziej. Przy czym warto pamiętać aby zmieniać pozycje i nie przebywać ciągle w jednej z nich.

Marta

jakie ćwiczenia wykonywać by uniknąć rozejścia mięśnia prostego brzucha?

Trudno wymienić tu wszystkie możliwe ćwiczenia.

Magdalena

jak wykonywać zewnętrzny masaż krocza, który możemy wykonywać przez całą ciążę?

Masaż krocza zalecamy wykonywać od 34-36 tyg ciąży. Jak go wykonywać opowiadałam podczas prezentacji.

Magdalena

od kiedy można używać piłki do automasażu w celu masażu krocza?

Od 34-36 tyg ciąży.

Anna

Czy można wzmacniać mięśnie dna miednicy pod koniec ciąży? Czy należy je wzmacniać Już od samego początku ciąży?

Pod koniec ciąży kładziemy większy nacisk na ich właściwe rozluźnienie i przygotowanie do porodu.

Anna

Czy można przeciwiczyć mięśnie dna miednicy?

Tak.

Anna

Czy możemy ćwiczyć nieumiejętnie? Skąd się dowiedzieć czy z robie to dobrze?

Tak. Ważna jest prawidłowy wzorzec, techniki wykonywania ćwiczeń. Aby sprawdzić czy robi się to dobrze warto spotkać się z fizjoterapeutą uroginekologicznym.

Alina

Jakie ćwiczenia można wykonywać przy bólu biodra.

Bardzo ważna jest diagnostyka i ustalenie przyczyny bólu dopiero dobieramy do tego adekwatną terapię.

Magdalena

w ciąży można używać lubrykantów? ewentualnie czy można używać olei naturalnych? Oczywiście że można, najlepiej tych medycznych, bez konserwantów na bazie wody z dodatkiem kwasu hialuronowego i kwasu mlekowego. Oleje naturalne również są dobrym pomysłem.

Anna

Czy partner jakoś może Nam pomóc w ćwiczeniach mięśni dna miednicy??

Jeśli umiemy aktywować mięśnie dna miednicy pomoc partnera nie będzie konieczna, możemy również wykorzystywać, sprawdzić pracę tych mięśni podczas stosunku seksualnego.

marta

Ból odcinka lędźwiowego i skracająca się szyjka czy można się udać na wizyte do fizjoterapeuty uroginekologiczne w ciąży? czy lepiej po porodzie?

Jak najbardziej można udać się na wizytę do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Justyna

czy fizjoterapeuci uroginekologiczni przyjmują na NFZ??

Niestety z tego co mi wiadomo dzieje się to bardzo rzadko, są to wyjątki, które obserwujemy w obrębie szpitali ginekologiczno – położniczych.

Patrycja

Czy wymaga Pani od lekarza prowadzącego jakiegoś zaświadczenia o prawidłowym przebiegu ciąży na pierwszą wizytę?

Nie, ale bardzo ważne jest żeby kobieta zapytała i poinformowała swojego lekarza prowadzącego ciążę o zamiarze wizyty u fizjoterapeuty i jeśli tylko lekarz taką zgodę wyrazi zaświadczenie będzie bardzo mile widziane. Pamiętajmy jednak, że wykwalifikowany fizjoterapeuta jako samodzielny zawód medyczny przeprowadza swój wywiad, badanie i ustali przeciwwskazania do terapii jeśli tylko takie będą. Dlatego bardzo ważne jest aby udać się do fizjoterapeuty, który ma doświadczenie w pracy z kobietami w ciąży i po porodzie.