

Anna

Jakie są przeciwwskazania po cesarce do powrotu do sprawności fizycznej?

Odp:

W zasadzie nie ma. Po ukończeniu porodu możemy zacząć ćwiczenia. Tak jak wspominałam na wykładzie musi być to mądra aktywność dostosowana dla kobiet po poroku. Bez względu na to czy to był poród CC czy SN trening musi być od zera. Stopniowo uruchamiamy ciało do coraz większych aktywności. W czasie poroku ból blizny, ból odcinka lędźwiowego, bioder, brzucha, ból przy seksie powinien być skonsultowany ze specjalistą od uroginekologii. Jeżeli jest wszystko ok zaczynamy działać po poroku.

Monika

Na co zwracać uwagę podczas ćwiczeń po ciąży?

Odp:

Na TECHNIKĘ ĆWICZEŃ. Można zrobić 100 ćwiczeń które Ci nie dadzą, a można zrobić 10 technicznych, wyglądających zupełnie niewinnie po których będziemy wiedziały że to była świetna robota. Jeżeli myślimy o aktywacji brzucha należy pamiętać że aktywny brzuch napina się i wypłaszcza. Jeżeli mamy przed sobą brzuch który wyszedł do przodu i zrobił się „balonik” ćwiczenie nie ma sensu.

Kasia

Ile po porodzie można udawać się na dłuższe spacer?

Odp:

Wydłużaj sobie spacer? każdego dnia. Jeżeli czujesz się dobrze to jest ok. Jeżeli następnego dnia czujesz, że przesadziłaś następnym razem staraj się dopasować dystans do swojej kondycji i możliwości.

Nicola

Jeżeli ćwiczyłam dużo przed ciążą to mogę szybciej wrócić do ćwiczeń po ciąży czy to nie ma znaczenia?

Odp:

Jeżeli ćwiczyłaś wcześniej to pewnie masz lepsze czucie ciała, czucie postawy Wykorzystaj to w czasie poroku. Czy szybciej nie wiem! Tempo powrotu zależy od stanu brzucha i krocza, a nie od przeszłości lub chęci 😊

Mama

A kiedy można zacząć używać pas brzuszny?

Odp:

Pas poporodowy??? Nigdy

Aneta

Jak korzystać z toalety bez parcia? nie umiem sobie tego wyobrazić 😊

Zastosuj się do tego co mówiłam. Usiądź na toalecie i się rozluźnij, postaw stopy na stołeczku i naucz się oddychać do krocza. W razie kłopotów szukajcie mnie 😊

Aneta

Czy takie badanie wykonuje się na nfz, jeśli tak, do jakiego lekarza się zgłosić?

Odp:

W niektórych szpitalach po porodzie macie badanie uroginekologiczne, a później... nie mam wiedzy na ten temat. Nie słyszałam o tym żeby NFZ refundował taką wizytę. Na NFZ można zrobić badanie urodynamiczne ale wizyta ... wydaje mi się, że niestety nie

Dorota

A czy można biegać po ciąży czy też nie?

Odp:

Można jeżeli wszystko jest ok – mimo odczuć własnych polecam sprawdzić

Patrycja

Czy terapeuta uro jest inny niż fizjoterapeuta?

Odp:

Tak My zajmujemy się kobietami, badamy ginekologicznie, pracujemy przezpochwowo.

Hania

A jak jest z jazdą na rowerze?

Odp:

Bardzo dobrze o ile nie przeszkadzają Ci szwy na kroczu 😊. Rower jest super, basen jest super

Izabela

Jeżeli mam problem z kolanem czy jest szansa, że po porodzie będę musiała bardziej na niego uważać?

Odp:

Mówią, że jeżeli coś dzieje się przed ciążą to w ciąży będzie to potęgowało. Jak będzie PO? Nie mam pojęcia. Daleka jestem od wróżenia więc nie wiem

Kasia

Jeżeli mam problem z kręgosłupem to powinnam iść do uro przed porodem?

Uro lub fizjo Tylko dopytaj fizjo czy ciążarną przyjmie.

Nicola

Jaki jest koszt wizyty u uro?

Odp:

Ojjjj to musicie sprawdzić w sieci. Różnie w zależności od rejonu, wykształcenia naszego, sprzętu na którym pracujemy.

Kasia

Ile po porodzie udać się aby dowiedzieć się czy mogę zacząć jakoś ćwiczyć?

Odp:

Połów przeznacz na odpoczynek i pomaganie ciału zregenerować się. Nie przeszkadzaj naturze ona wie co ma zrobić. Idź do terapeuty na sprawdzenie po 6 tygodniu i odpowie Ci na to pytanie