Agnieszka

A jak sobie radzić w 30 tygodniu przy ułożeniu miednicowym dziecka, gdy czujemy duzy ciężar na macicy?

W przypadku dolegliwości bólowych w obszarze spojenia łonowego i/lub przy ułożeniu miednicowym dziecka warto wprowadzić pozycje odwrócone. Jedną z pozycji jest leżenie z podpartymi na wałku z koca lub poduszkach biodrami, stopy mogą być ustawione np. na ścianie. Inną pozycją jest pozycja kolankowo-łokciowa. W tej pozycji można dodatkowo wykonywać ruchy miednicą przedo/tyłopochylenie, bujanie na boki, czy krążenia biodrami. Należy pamiętać jednak, że jeśli w któreś z tych pozycji występują zaburzenia oddychania, to należy z tej pozycji wyjść.

Można wykorzystać także podklejenie brzucha, które będzie „podnosiło” brzuszek i tym samym dawało odciążenie spojenia łonowego.

Wart także zadbać o oddech w kierunku dolnych żeber oraz postawę.

Warto udać się także do osteopaty lub fizjoterapeuty uroginekologicznego w celu zrobienia „luzu”.

Małgorzata

Jak sobie poradzić z bólem miednicy w 3 trymestrze ciąży

W zależności w jakim miejscu dokładnie ból występuje, można te miejsca spróbować rozluźnić za pomocą rollera lub piłeczki tenisowej/lub do automasażu.

W tym przypadku można także zastosować oklejenia tejpami w celu ustabilizowania i odciążenia bolesnych miejsc.

Warto także wprowadzić ćwiczenia miednicy połączone z oddechem oraz zadbać o prawidłowe ruchy w stawach biodrowych.

Warto także udać się do osteopaty lub fizjoterapeuty, ponieważ nie wszystkie dolegliwości jesteśmy w stanie rozpracować samodzielnie.

Paulina

jak kaszleć aby unikać popuszczania moczu. dopiero w 3 trymestrze ciąży mi się pojawił taki problem. wybieram się do fizjouro w przyszłym tygodniu 🙂

Należy pamiętać o wyprostowanej postawie, zrotowaniu klatki piersiowej do boku, możemy przybliżyć brzuśce mięśni prostych ku sobie, można także skrzyżować nogi. Jednak ważne by było skontrolowanie, czy mięsnie dna miednicy są zbyt mocno napięte lub zbyt słabe, wtedy należy wdrożyć odpowiednie ćwiczenia.

Może być też taka sytuacja, że dziecko jest dość nisko i uciska na pęcherz i w związku z tym jest tłocznia brzuszna, a w związku z tym mięśnie mogą działać prawidłowo, ale nie są w stanie odpowiednio szybko zareagować.

Ewa

Czy przy ciąży bliźniaczej jest większa szansa na większe rozciągnięcie kresy?? kiedy ewentualnie przy takiej ciąży isc na konsultacje uroginekologiczna??

Kresa zbudowana jest z tkanki łącznej, u każdego będzie ona inna jakościowo. Będąc w ciąży bliźniaczej, nie oznacza, to że rozejście będzie większe niż u kobiety w ciąży pojedynczej. Zdarza się, że kobiety w ciąży pojedynczej może mieć bardziej poszerzoną kresę. Zależne jest to też stopnia wyćwiczenia ciała kobiety. Jednak podobnie jak kolejna ciąża tak i ciąża bliźniacza statystycznie pretenduje do rozejścia.

Na wizytę do fizjoterapeuty można tak naprawdę udać się na każdym etapie ciąży. Na pewno druga połowa II trymestru i początek III to będzie dobry czas.

Dobrze jest też co jakiś czas sprawdzać jak ten brzuch pracuje np. podczas uniesienia glowy do mostka, wychylenia ciała do przeprostu. Jeśli kresa zaczyna „stożkować”, wtedy warto się udać do specjalisty.

Małgorzata

Jak sobie radzić z bólem miednicy w ciąży w 3 trymestrze ciąży i od którego tyg można używać piłki czy ona nie powoduje skrócenia szyjki obecnie 30 tyg

Warto skorzystać z usług fizjo urogin/osteopaty ponieważ z każdym tygodniem niestety dolegliwości mogą się zwiększać.

Warto wykonywać ćwiczenia oddechowe w kierunku dolnych żeber, wykonywać ruchy miednicą, m.in. na piłce, rolllwać się na rollerze, piłce pilatesowej lub piłeczce do automasażu.

Jeśli nie ma tendencji do skracania się szyjki pod wpływem wysiłku, to ćwiczenia na piłce nie będą się do tego przyczyniać. Zdarza się, że szyjki będzie skracać kiedy kobieta będzie jedynie spacerować. Należy pamiętać, że skracanie się szyjki i wykonywanie ćwiczenia mogą się na siebie nakładać, czyli tak czy inaczej ta szyjka by się skracała. Ale skracająca się szyjka to też pewny etap ciąży.

Karolina

jakie ćwiczenia wykonywać po cc ?

Ciężko jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Każda z kobiet będzie w innym stanie. Jeśli chcemy dobrze podjeść do tematu, to najpierw powinniśmy udać się do lekarza, żeby ocenić stan macicy i blizny oraz do fizjoterapeuty, który oceni ciało pod względem funkcjonalnym.

Na pewno ważna będzie mobilizacja blizny, ćwiczenia prawidłowej postawy, oddecu ukierunkowanego w dolne żebra, ćwiczenia mdm i mięśnia poprzecznego, a następnie stopniowanie trudności. Rozpoczynamy z obciążeniem własnego ciała, ale na pewno nie od „brzuszków”, planków, czy podskoków.

Ola

Jakie ćwiczenia wprowadzić a jakich unikać przy krótszej szyjce macicy? Jestem po konizacji szyjki, obecnie 15 tydzień ciąży.

Pytanie, czy to że szyjka jest krótsza, to czy będzie miała tendencje do skracania? Dla bezpieczeństwa można zostać przy obciążeniu rzędu własnego ciała, unikać biegania i skakania. Jednak zupełnie z ćwiczeń nie powinno się rezygnować. Stanowisko Amerykańskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników mówi o tym, że przy skracającej się szyjce nie powinno się wyłącznie leżeć.

Katarzyna

jakie ćwiczenia wykonywać po sn (9 tygodni po)?

Na to pytanie także ciężko jest odpowiedzieć jednoznacznie. Na pewno trzeba zwrócić uwagę, czy występuje nacięcie/pękniecie krocza, wtedy trzeba zastosować mobilizacje blizny. Pytanie, czy występuje obniżenie narządów, czy nietrzymanie moczu, wówczas na początku na pewno póki nie zrehabilituje się mdm, to powinno unikać się brzuszków, biegania, podskoków, planków. Ważne jest żeby w pierwszej kolejności usprawnić prace mdm, wdrożyć prawidłową postawę, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia hipopresyjne, ćwiczenia z ciężarem własnego ciała.

Lila

ból pośladka pojawiający się głównie w nocy kiedy w leżeniu na jednej stronie spędzam więcej czasu - jak sobie z tym radzić (36 tc)?

Przede wszystkim zmieniając strony, jeśli jest oczywiście możliwość można leżeć także na plecach. Chodzi o zaburzenia oddychania. Przy stałej kompresji na daną część ciała ten ból ma prawo się pojawiać, dlatego tez odchodzi się już od zalecenia leżenia na lewym boku, jeśli nie ma do tego wskazań.

Taki bolesny obszar można rozluźnić za pomocą rollera lub piłeczki do automasażu. Można także pójść do fizjo/osteopaty. Im dalej w ciążę tym ciężar jest większy, dlatego przee wszystkim warto zmieniać pozycję.