

Paula

jestem w 37 tyg od 2 tyg mam bol miedzy lewa lopatja a kregoslupem ,dosc czesto jest tez w tym miejscu mrowienie. co z tym zrobic ?

Paulo, dziękuje za pytanie.

Wypróbuj regularne ruchy zgięcia, wyprostu, rotacji, oraz skłonów bocznych dla szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa (ćwiczyłyśmy na webinarze), dodatkowo mocny strumień wody w tym miejscu przy wieczornym prysznicu, oraz masaż piłką tenisową przy ścianie, w czasie kiedy nie masz uczucia mrowienia.

Jeżeli po kilku dniach nie bedzie poprawy, polecam wizytę fizjoterapeutki.

Daria

Aneta Nurzyńska

a czy istnieją jakieś nieodwracalne zmiany po ciąży i porodzie?

Aneto, dziękuję za pytanie.

To bardzo indywidualna sprawa, zależna od przebiegu ciąży i porodu, oraz rekonwalescencji po porodzie. Na pewno nieodwracalne jest to, że już na zawsze będziesz miała ciało kobiety, które stworzyło nowe życie 💪

Angelika

co sie dzieje z miesniem prostym brzucha po porodzie? sam sie schodzi czy trzeba mu pomoc?

Angeliko, dziękuję za pytanie.

Tak, schodzi się sam. Możesz skontrolować to u fizjoterapeutki, czy proces przebiega sprawnie i nie wymaga pomocy.

Daria

Ula

od kiedy można zacząć ćwiczenia mięśni brzucha po porodzie?

Ula, dziękuję za pytanie.

Im później, tym lepiej. Brzuch tak naprawdę trenuje przy każdym ćwiczeniu, jeżeli mamy poprawną postawę i ćwiczymy dobrze technicznie. Kiedy włącza się ćwiczenia bezpośrednio spinające mięśnie brzucha, zależy od całego plan treningowego, czyli co było zrobione do tej pory i czy technicznie ciało jest gotowe. Bardzo indywidualna sprawa.

Daria

Renata

A przy ćwiczeniach przy ścianie stopy też mamy starać się dawać przy ścianie?

Renato, dziękuję za pytanie.

Nie, stopy są oddalone od ściany NA DŁUGOŚĆ jednej stopy w pozycji startowej. Jeżeli chcesz mocniejszego docisku piłki, oddal stopy, jeżeli mniejszego, przybliż stopy.

Daria

Monika

jakie ćwiczenia można/należy wykonywać po cc?

Moniko, dziękuję za pytanie.

Należy skupić się na ćwiczeniach oddechowych, oraz treningu mięśni dna miednicy i stabilizujących kręgosłup (np. mięsień poprzeczny brzucha). Następnie stopniowo urozmaicać trening.

Daria

PaulaAnna

Kiedy można zacząć ćwiczyć mięśnie brzucha po CC?

Paulo, dziękuję za pytanie.

Im później, tym lepiej. Brzuch tak naprawdę trenuje przy każdym ćwiczeniu, jeżeli mamy poprawną postawę i ćwiczymy dobrze technicznie. Kiedy włącza się ćwiczenia bezpośrednio spinające mięśnie brzucha, zależy od całego plan treningowego, czyli co było zrobione do tej pory i czy technicznie ciało jest gotowe. Bardzo indywidualna sprawa.

Ilona

szczotkowanie ciała na sucho przy pajęczkach i żylakach- tak czy nie?

Ilono, dziękuję za pytanie.

Trochę nie moja tematyka, jednak po żylakach na pewno nie, przy pajęczkach możesz taką z delikatnym włosiem i sprawdzić jak masz się po tym. Polecam konsultację z flebologiem.

Daria

Anna Brzezicka

Czy wdowi garb da się przepracować?

Anno, dziękuję za pytanie.

Da się, ale to długa i żmudna praca w większości przypadków. Lepiej zapobiegać.

Daria

Monika

czy możemy poprosić o dostęp do prezentacji lub link do yt?

Moniko dziękuję za pytanie

Tak, jeżeli świadomamama to udostępni.

Daria

Anna Brzezicka

Jeśli ma się napięte mięśnie szyji może od tego boleć głowa?

Anno dziękuje za pytanie.

Tak, często w ten sposób powstają napięciowe bóle głowy.

Daria

Monika

czy są jakieś sposoby na ból stawów? głównie nadgarstki, dłonie, stopy

Moniko dziękuję za pytanie.

Tak, na początek spróbuj sposobów z webinaru, jeżeli nie pomogą zalecam wizytę u fizjoterapeutki, aby indywidualnie rozpatrzyć sprawę.

Daria

Paulina Kvk

jak zaradzić nocnym kurczom łydek poza lykaniem potasu i magnezu?

Paulino, dziękuję za pytanie.

Spróbuj sposobów z webinaru. Dodatkowo regularnie rozciągaj łydki w dzień.

Daria

Anna

6 m.c. Czy są ćwiczenia na ból w podbrzuszu?

Anno dziękuję za pytanie.

W tej sytuacji zalecam wizytę u fizjoterapeutki, nie mogę pomóc Ci on-line.

Daria

Renata

Lepsza do ćwiczeń będzie piłka tenisowa czy z wypustkami?

Renato, dziękuję za pytanie.

Lepsza będzie piłka tenisowa.

Daria

a.szczepanska

czy mata z kolcami będzie ok po porodzie?

a.szczepańska dziękuję za pytanie.

Będzie ok po porodzie.

Daria

Anna Brzezicka

Czy w ciąży można używać masażer takiego typu jak fotel maskujący?

Anno dziękuję za pytanie,

Tak, korzystaj na zdrowie.

Daria

dominikar6

Jest w 34 tygodniu ciąży i czuję pieczenie w górnej górnej części brzucha. Czy to skurcze? Czy to z przepony?

Dominiko dziękuję za pytanie,

najprawdopodobniej przepona. Zalecam wizytę u fizjoterapeutki.

Daria

Ola

Skąd mogą pochodzić bole z prawej strony brzucha niedaleko pachwin w 2 trymestrze?

Olu dziękuję za pytanie,

To najprawdopodobniej rozciągające się więzadła.
Twoje ciało przechodzi wielkie zmiany i się do nich
adaptuje.
Zalecam wizytę u fizjoterapeutki.

Daria