

Adres gabinetu: Athleticomed przy ul. Fordońskiej 144 w Bydgoszczy.

Wiktoria

jak wrócić do kondycji fizycznej po porodzie?

Wiktoria, przede wszystkim trzeba sprawdzić „stan ciała” po porodzie. Ocenic postawę, oddech, ustawienie klatki piersiowej i miednicy czasami też kończyn dolnych. Bez dobrego fundamentu aktywność fizyczna może pogłębiać problem, przyczyniać się do komplikacji. Aby bezpiecznie podjąć aktywność fizyczną muszą być sprawne mięśnie dna miednicy, aktywna kresa biała mięśni prostych brzucha i opracowane blizny. Aktywność warto rozpocząć od intensywnych spacerów, aktywizacji mięśni dna miednicy oraz mięśni głębokich brzucha- jeśli nie trzeba wcześniej nic skorygować.

Patrycja

czy warto zgłosić się do fizjoterapeuty urologicznego przed porodem?

Patrycjjo, wizyta u fizjoterapeuty przed porodem na pewno nie zaszkodzi. Pomożemy ocenić stan ciała i złapać balans w ciele co pomaga w porodzie. Praca z oddechem i przeponą, z kresą białą i mięśniami brzucha- co wpływa na rozkładanie siły przy parciu, przygotowanie krocza czy mięśni dna miednicy do porodu. I oczywiście jeśli coś doskwiera to fizjoterapeuta pomoże z dolegliwościami bólowymi, żeby móc cieszyć się ciążą ☺

Marta

Kiedy pojawia się nietrzymanie moczu? Już ciąży? Czy dopiero po porodzie?

Marta, nie powinno się pojawiać w ogóle... zdarza się już przed ciążą, czasami w trackie, zdarza się po ciąży..albo po latach. To bardzo indywidualne i przyczyn może być kilka.

Anna

Jak długo po ciąży można wykonywać ćwiczenia wzmacniające brzuch? ☺

Ania chciałaś zapytać jak długo? Chyba nie ma ograniczenia jak długo po ciąży można ćwiczyć.

Jak szybko- bezpieczne ćwiczenia oddechowe, aktywizacja MDM i poprzecznego brzucha od drugiej doby po porodzie. Intensywne ćwiczenia angażujące brzuch powinny być ocenione przez specjalistę na ile są wykonywane bezpiecznie i właściwie i wtedy podjąć decyzję czy już można i jakie. Dobrze poczekać te 4-6 tygodni. Choć to bardzo indywidualne.

Magdalena

Ja chciałam się zapytać jak po urodzeniu dziecka poprzez cesarskie cięcie dostałam od szpitala skierowanie do fizjoterapeuty to ile takie skierowanie jest ważne? Najlepiej zapytać w miejscu wystawienia skierowania, wydaje mi się że do czasu rejestracji 3mce ale nie jestem pewna.

Daria

czy w czasie ciąży często zdarza się popuszczanie-

Dario, zdarza się niestety, wynika to z osłabionych mięśni dna miednicy. Osłabionych bo wykonują ciągłą pracę dźwigania macicy z maluszkiem, pozostałych narządów, kontrolują ciśnienie śródbrzusze, bo miednica jest inaczej ustawiona. Osłabionych nie znaczy rozciągniętych- czasami są zbyt napięte. Zdarza się, chociaż tak naprawdę nie powinno.

Daria

Jak ćwiczyć te mięśnie- MDM?

Dario, żeby poczuć dobrze dno miednicy usiądź na kroczu, poczuj ruch mięśni podczas oddechu- na wdechu mięśnie obniżają się, na wydechu napinają się co wyczuwalne jest jakby się unosiły. Praca z oddechem to podstawa- możesz położyć rękę na kroczu, palec na przestrzeni między pochwą a odbytem, wziąć lusterko i zobaczyć ruch. Możesz próbować „wciągać” krocze zamykając i unosząc je w małym zakresie. To będzie praca izolowana mięśni. Jeśli będziesz bujać miednicą do przodu i do tyłu czy na boki też mięśnie dna miednicy będą się aktywizować. Jeśli kucasz i wstajesz mięśnie również się aktywizują. Przy kaszlnięciu i kichnięciu ich praca jest podstawą. Ważne, żeby poczuć kiedy jest napięte i kiedy się rozluźnia i korzystać z tego wedle potrzeb. Ćwiczyć to znaczy ruszać- jeśli są zbyt napięte trudno będzie poczuć ich ruch i wymaga to najpierw terapii w celu wyrównania napięcia.

Wiktor

Od kiedy po porodzie można biegać?

Wiktor, póki karmimy mamy rozchwianą gospodarkę hormonalną- nasze ciało jest bardziej „plastyczne”. Jeśli dno miednicy jest osłabione podczas biegu dostanie bardzo „w kość” i pojawią się dolegliwości z ich strony. Jeśli brzuch nie będzie gotowy wysiadzie kręgosłup. Uważam, że pół roku to minimum. Czasami potrzebny jest rok. Zdecydowanie nie 6 czy 12 tygodni. Najlepiej ocenić swój stan na dany moment u fizjoterapeuty. Jedna będzie mogła po 12 tygodniach, inna po 24 tygodniach inna po 12 miesiącach..

Wiktor

ile czasu trwa powrót do aktywności fizycznej z przed porodu?

Wiktor, to bardzo indywidualne, zależy jak przebiegała ciąża, jaki był poród i jaki jest połów. Dajcie sobie czas. Nie tylko macica musi wrócić do swojego rozmiaru ale całe ciało wraca na dawne „tory”. Intensywne spacery jeśli czujecie się dobrze możecie włączyć już po połogu, ale więcej jest naprawdę indywidualne

Daria

Kiedy można zacząć ćwiczyć na siłowni po cesarskim cięciu

Daria, to cesarskim cięciu trzeba ocenić ruchomość z blizny, czy zrosty ograniczają pracę mięśni brzucha, kresy białej, zaburzają pracę pęcherza, oddech, wpływają na postawę i sylwetkę. Jeśli blizna nas ogranicza aktywność będzie wykonywana w niewłaściwy sposób i tym samym nie przyniesie efektu. Ocenić należy rozejście mięśni prostych brzucha i MDM- jak po porodzie drogami natury. Tu jest ważna ocena blizny.

Żaneta

jak i czy ćwiczyć po cc, gdy dodatkowo rozejściu kresy towarzyszą spięcia mięśni biodrowo-łędźwiowych?

Żaneta, najpierw trzeba rozluźnić biodrowo-łędźwiowe, korygować sylwetkę w pozycjach początkowych/ wyjściowych. Pracować przy pełnej świadomości i aktywizacji mięśni głębokich opuszczając żebra i oddechem, pracując kończynami dolnymi. Nie zwiększając ciśnienia w tłoczni brzusznej, w małych zakresach.

Maja

Po porodzie chyba z tydzień zajęło mi zanim zobaczyłam jak wygląda blizna po nacinaniu. U innych mnie coś takiego nie rusza, a sama nie mogłam się przełamać.

Maja, pomimo wszystko warto oswoić się ze swoją blizną, dotykać ją i masować. Trzeba zadbać o prawidłowe jej ukrwienie, elastyczność. Blizna zostanie z Wami, omijając ją uczymy ciało wypierać tę strefę a przecież to bardzo ważna część naszego ciała! Z czasem pojawiają się dolegliwości ze strony dna miednicy, spada jakość naszego życia a powodem jest blizna na kroczu.

Magdalena

Fizjoterapeuta Kiedy? czy jest termin do? czy może być już "za późno"?

Magdaleno, nigdy nie jest za późno, jeśli chcesz zadbać o swoje ciało. Jak ma działać trzeba o nie dbać! Każdy moment jest dobry. Uważam, że przegląd powinien być możliwy chociaż po porodzie. Idealnie byłoby przed ciążą. Następnie przed porodem, później po porodzie. Na pewno jeśli pojawią się niepokojące objawy- nie ma co czekać! Trzeba działać! Najtrudniej jest zmienić przyzwyczajenia, więc żeby nie utrwalać złych nawyków i pracować właściwie ze swoim ciałem warto jest zadbać o siebie jak najszybciej.

Malwina

Ja mam pytanie: jak mogę ćwiczyć mięśnie brzucha, gdy właśnie naderwały się mięśnie proste brzucha?

Malwina-nie do końca wiem jak rozumieć pojęcie naderwały- jeśli naderwały się przyczepy mięśni to aktywność nie wchodzi w grę. Jeśli problem dotyczy rozejścia mięśni prostych brzucha to inna sytuacja. Ćwiczenia nie powinny zwiększać ciśnienia śródbrzusznego, powodować wypchnięcia kresy. Powinny być aktywizowane mięśnie głębokie i skorygowane ustawienie klatki co zbliży przyczepy mięśni prostych. Często przy rozejściu kresy warto pracować z przeponą oddechową- dopiero to umożliwi właściwą pracę brzucha i zbliżenie mięśni prostych do siebie. Nauczyć wykonywać te ćwiczenia musi fachowiec, oraz dobrać odpowiednie obciążenie.

JOANNA

czy w ciąży ból krocza jest naturalny w 2 trymestrze, czy wymaga konsultacji?

Joanna-ból krocza może wynikać z napiętych więzadeł spojenia łonowego, może wynikać z napiętych więzadeł macicy, może świadczyć o innych problemach mięśni dna miednicy. Podejrzenia można mnożyć, warto skonsultować, sprawdzić i spróbować to zmienić.

Paulina

Co robić przy wysiłkowym nietrzymaniu moczu 5 miesiąc ciąży?

Paulina, jest sporo mechanizmów powodujących nietrzymanie moczu, nie ma jednej przyczyny. Nietrzymanie jest objawem- trzeba sprawdzić i ocenić co jest powodem w tym konkretnym przypadku. Z doświadczenia widzę, że bardzo często są to zbyt napięte mięśnie dna miednicy. Często napięte więzadło pęcherzowo-pępkowe i duże napięcie w podbrzuszu czy blizna po cc. W takiej sytuacji trzeba rozluźnić dno miednicy, ale żeby mieć pewność czy to jest faktycznym powodem potrzebne jest dokładne badanie.

Marta

Nietrzymanie moczu w ciąży występujące tylko sporadycznie jak sobie poradzić? Jakie ćwiczenia w 35 tc? (krótka szyjce twardnienie brzucha) ?

Marto, podobne pytanie zadała Daria (Jak ćwiczyć te mięśnie). Ale czy to dla Ciebie będzie odpowiednie ciężko ocenić przez Internet. Z doświadczenia w gabinecie na twardnienie brzucha ma napięcie brzucha, napięta przepona oddechowa, nadaktywne mięśnie skośne- to wymaga rozluźnienia i rozciągnięcia- często wymaga terapii i nauki właściwych ćwiczeń.

Ludmiła

Do kogo się udać po porodzie żeby skontrolować kresę i mięśnie brzucha, możliwość powstania przepukliny? Do fizjoterapeuty czy chirurga?

Ludmiło ja jestem fizjoterapeutą i zawsze zachęcam najpierw do ćwiczeń. Czasami operacja jest niezbędna, ale czasami nie ma wyjścia zdarza się, że zabieg jest niezbędny. Przepuklina jest dziura i ćwiczeniami się jej nie zmieni- z rozejściem można pracować, nauczyć się funkcjonować z przepukliną i zadbać o to aby się nie powiększała. Nawet jeśli zabieg będzie konieczny praca z fizjo nie zaszkodzi a pomoże ☺