

Malwina

Witam, czy przy skracającej się szyjce macicy w 26tc można wykonywać ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz rozciąganie???

Koniecznie trzeba skonsultować to z lekarzem, zależy od stopnia skracania się szyjki macicy.

Marta

Czy sprawdzać rozstęp mięśnia prostego brzucha?

Tak sprawdzamy w ciąży i po ciąży.

Justyna

jak przygotować ciało do porodu? Są jakieś polecane ćwiczenia?

Odpowiedz w trakcie prezentacji

Marta

jak rozluźnić mięśnie dna miednicy po 35 tc??

Dużo ruchów okrężnych miednicą, pozycje kolankowo-łokciowe, przy użyciu piłki tenisowej jako forma masażu.

Natalia

Czy w ciąży warto udać się do fizjoterapeutki uroginekologicznej? jeśli tak to na jakim etapie?

Warto, najlepiej pod koniec drugiego trymestru.

Katarzyna

Jak ulżyć sobie w bólach kręgosłupa, czy taśmy pomogą odciążyć i warto skorzystać z oklejanie?

Odpowiedz w trakcie prezentacji

Natalia

jaki maksymalny ciężar wolno nam nosić w ciąży?

Staramy się ograniczyć dźwiganie do minimum.

Justyna

Czy można zrobić coś aby po porodzie cofnąć patologiczny rozstęp mięśni brzucha gdy już taka sytuacja się pojawi?

Profilaktyka postawy, odpowiednio dobrane ćwiczenia, plastry kinesiologii taping.

Marta

czy wystający pępek zawsze oznacza coś złego?? rozstęp patologiczny mięśni prostych brzucha? mój pępek wystaje już od 23 tc!

Wystający pępek nie jest jednoznaczny z rozjęściem mm prostego brzucha.

Natalia

Jakie ćwiczenia są polecane tuż przed porodem?

Ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, rozciągające.

Marta

czy obrzęki dłoni i ich dretwienie w 35 tc jest fizjologią?

Obrzęki mogą świadczyć o zatrzymaniu wody co jest powszechne w ciąży, drętwienie rąk jest to fizjologia. Trzeba sprawdzić co dzieje się z kręgosłupem szyjnym, zbadać w kierunku cieśni nadgarstka.

Aleksandra

Czy jeżeli w ciąży pojawił się zespół mięśnia gruszkowatego, to po ciąży nadal będzie to dokswierało, czy minie?

Trudno powiedzieć. Może minąć.

Katarzyna

Czy patologią w przypadku rozstępu mięśnia prostego brzucha jest robienie się stożka w każdej pozycji czy np. podczas wstawania?

Na pewno podczas wstawania, odchylenia się do tyłu lub w czasie ćwiczeń.

Marta

czy płaskostopie poprzeczne, które rozwinęło się w ciąży samo cofnie się po porodzie-bardzo silny ból stopy?

Trudno powiedzieć, związane jest to z działaniem hormonów, więzadła się rozciągają. Często stopy kobiet nie wracają do rozmiaru z przed ciąży ☺

Katarzyna

Czy można zacząć ćwiczyć w 3. trymestrze? Co najlepiej?

Relaksacje, oddychanie, stretchingi.

Justyna

czy poleca Pani korzystanie z balonika Anibal w ostatnim miesiącu ciąży? jeśli tak, to jakie są najważniejsze przeciwwskazania do stosowania i czy konieczne jest zalecenie ginekologa do stosowania? Wszystko zależy od sytuacji i stanu mm dna miednicy. Najlepiej skonsultować się z lekarzem prowadzącym ciążę.

Agnieszka

Dzień dobry, skoro nie można dzwigać to co z ćwiczeniami siłowymi? Czy można robić martwy ciąg i ćwiczyć biceps? Martwy ciąg nie jest wskazany w ciąży ze względu na kręgosłup, biceps tak wybieram obciążenie max do 2kg, pamiętając, że ciąża to nie czas na budowanie siły mięśniowej! Ćwiczenia w ciąży mają mieć charakter wzmacniający, relaksujący, przygotowujący ciało do porodu.

Katarzyna

Strasznie boję się porodu, a czuję, że z taką położną byłabym spokojna... <3 Jest Pani wspaniała!

Dziękuję bardzo ☺. Jestem fizjoterapeutką uroginekologiczną. Zapraszam na wizytę to przygotowujemy się do porodu i na pewno strach przed nim zniknie ☺.

Katarzyna

Z czego wynika drętwienie palców jednej ręki? Jak można sobie pomóc?

Potrzebne badanie w kierunku cieśni nadgarstka, ewentualnie problemy z kręgosłupem szyjnym, często po prostu złe poduszka do spania. Trzeba sprawdzić, wykonać odpowiednie testy różnicujące.

Natalia

skurcze łydek w ciąży - czego to objaw? należy brać więcej magnezu czy radzić sobie inaczej? Suplementacja magnezu może pomóc, dodatkowo ćwiczenia rozciągające mięśnie brzuchate łydki.

Aleksandra

Można sobie jakoś pomóc np. jakimiś ćwiczeniami przy bólu pachwin pod koniec 38 tygodnia ciąży? Ćw rozciągające. 38 tydzień to czas porodu ból jest związany z działaniem hormonów. Ciało przygotowuje się do porodu.

Marta

jak sobie radzić z żylakiem pachwiny po prawej stronie, który pojawił się w 32 tc? czy rajstopy uciskowe będą dobre? Konieczna konsultacja z lekarzem prowadzącym.

Aleksandra

pytanie od Asi, jak jest z basenem w trakcie ciąży? czy swobodnie można chodzić na naukę pływania? lub na zajęcia aqua aerobiku? Można chodzić na basen oraz zajęcia aqua aerobiku. Zalecane jest pływanie na plecach.