**Co osłabia mięśnie dna miednicy?**

Mięśnie dna miednicy osłabiają złe nawyki toaletowe związane z intensywnym parciem na wdechu. Wówczas dochodzi do zbyt dużego ciśnienia śródbrzusznego , które całą siłą napiera na napięte mięśnie dna miednicy i je rozciąga. Dlatego w pierwszej kolejności trzeba zadbać o prawidłowe nawyki toaletowe. I starać się aby wypróżnianie było jak najbardziej naturalnym procesem, bez napinania i przyspieszania.

 Kolejnym czynnikiem osłabiającym mięśnie dna miednicy jest przewlekły, intensywny kaszel, taki jak przy astmie.

 Bardzo intensywny sport, który powoduje wzrost siły mięśniowej na obwodzie ciała a nie idzie w parze ze wzmocnieniem mięśni głębokich.

Siedzący tryb życia i zablokowanie ruchów miednicy.

Po porodzie czynnikami ryzyka, które wpływają na osłabienie mięśni dna miednicy są:

- urazy okołoporodowe,

-pęknięcie krocza,

- nacięcie krocza,

- operacje w obrębie miednicy mniejszej,

- ***ćwiczenia mięśni brzucha przed ćwiczeniami mięśni dna miednicy***.

**Jak dbać o mięśnie dna miednicy?**

Żeby zadbać o mięśnie dna miednicy należy wprowadzić prawidłowe nawyki toaletowe. Zakupić stołek tak , aby postawione na nim nogi minimalizowały zbyt duże napięcie mięśni dna miednicy.

Po porodzie zgłosić się do fizjoterapeuty uroginekologicznego, który sprawdzi czy prawidło napinane jest dno miednicy. Są kobiety , które prawidłowo potrafią rozpoznać swoje mięśnie i je napiąć, są też takie, które na nowo muszą je poczuć i nauczyć się je rozluźniać i napinać. Należy pamiętać zasadę ***najpierw ćwiczymy mięśnie dna miednicy potem mięśnie brzucha.***

Fizjoterapeuta uroginekologiczny może również nauczyć ćwiczeń hipopresyjnych, które pomogą w zaktywizowaniu mięśni głębokich , w tym mięśni dna miednicy.

**Czy fizjoterapia mięśni dna miednicy wspomaga starania o dziecko?**

Nie jest to udowodnione naukowo.

Jednak przynosi wiele korzyści, które mogą na to wpłynąć.

Po pierwsze powoduje zwiększenie przepływu krwi w obrębie miednicy mniejszej. W tym lepsze odżywienie i utlenowanie tkanek.

Czy fizjoterapia mięśni dna miednicy może wpłynąć na lepszy poród?

Tak zdecydowanie może wpłynąć na lepszy poród , poprzez zwiększenie świadomości i kontroli nad mięśniami dna miednicy.

**Jakim olejkiem masować krocze przed porodem?**

Jak najbardziej naturalnym i nie uczulającym, bez cukru. Może to być olejek migdałowy lub żel nawilżający z probiotykiem.

**Co zrobić aby uniknąć nacięcia krocza?**

 Można w 35 tygodniu zacząć masować swoje krocze a właściwie ośrodek ścięgnisty, który znajduje się na samym dole przy wejściu do pochwy, pomiędzy wejściem do pochwy a odbytem. Kciukiem , okrężnymi ruchami naciskamy delikatnie krocze i puszczamy. W masażu chodzi o zwiększenie sprężystości i elastyczności a nie rozciągnięcie tkanek .Ważne jest również samo nawilżenie pochwy i procesy zapalne, które zmniejszają wrażliwość tkanek na rozciąganie. Dlatego przy stanach zapalnych warto stosować probiotyki dopochwowe oraz żele do masażu z pozytywnymi bakteriami.

Poprzez biofeedback u terapeuty można zwiększyć świadomość lokalizacji mięśni dna miednicy oraz nauczyć się je prawidłowo napinać i rozluźniać. Akt porodu jest wyjątkową sytuacją, w której nieodzowna jest pomoc położnej, która wskazuje kiedy przeć. Wówczas parcie wykonujemy na długim wydechu i rozluźniamy mięśnie dna miednicy, żeby ułatwić podróż dziecku. Czasem w momencie porodu kiedy bardzo dużo się dzieje, żeby ułatwić sobie akt długiego wydechu przy jednoczesnym parciu można użyć gwizdka francuskiego, który nie wydaje dźwięku i zmusza do długiego wydechu. Nie jest on refundowany i trzeba go zakupić. Pomocne są techniki powolnego zdmuchiwania świeczki lub głębokiego powolnego krzyku,z otwartą buzią i wysuniętym jęyku.

Pozycje wertykalne oraz kolankowo łokciowa ułatwiają sam proces ale jest to zależne od każdej kobiety. Bo każda z nas jest inna.

Kwintesencją całej pracy jest umiejętność rozluźnienia mięśni.

**Czy to prawda, że masaż krocza może wywołać przedwczesny poród?**

Jest takie ryzyko. Zaleca się jego wykonywanie około 35 tygodnia ciąży aby uelastycznić tkanki.

**Czy każda kobieta powinna się udać na wizytę kontrolną u fizjo?**

 Jest to kwestia indywidualna.

Technologia biofeedback pozwala na sprawdzenie jak pracują mięśnie dna miednicy i czy mam świadomość jak je napinać.

Jeżeli występuje problem osłabionych mięśni należy pamiętać o zasadzie ***najpierw ćwiczymy mięśnie dna miednicy przed mięśniami brzucha.***

***Fizjoterapeutka***

***Paulina Kazanowska***

***Holistyczne Centrum Terapii FAM***

***Tel: 693-112-621***

***emeil: centrumfam@o2.pl***

***Znajdź mnie na fb***