

Anna

Czy wzmocnione mięśnie dna miednicy pomogą nam przy porodzie?

Mięśnie dna miednicy powinny być elastyczne. Powinny umieć się rozluźnić i napiąć. Nie mogą być jedynie silne.

Anna

Czy możemy przećwiczyć mięśnie dna miednicy?

Oczywiście, nie powinno się wykonywać zbyt dużej ilości powtórzeń. Należy pamiętać o przerwach między seriami, o pełnym rozluźnieniu po skurczu.

Kasia

Mażemy ćwiczyć złe mięśnie dna miednicy?

Możemy złe je ćwiczyć. Np. używając mięśni pośladkowych, przywodzicieli, brzucha np. skośnych zamiast mięśni dna miednicy. A wydawać by się mogło, że ćwiczy się właśnie nimi. Dlatego warto sprawdzić u specjalisty, czy robimy to właściwie.

Aldona

Czy a czasie pandemii poród naturalny może się odbyć w towarzystwie partnera?

Pytanie do położnej 😊

Iza

Czy możemy w domu ćwiczyć mięśnie dna miednicy?

Można. Warto sprawdzić, czy wzorzec jest prawidłowy

Kasia

Czy warto umówić się do fizjoterapeuty uroginekologicznej przed porodem?

Myślę, że warto. Pytanie, co chciałaby Pani z takiej wizyty wynieść. Przygotowanie do porodu? Super. Zniwelowanie dolegliwości bólowych? Jak najbardziej.

Agata

Czy na 3 tygodnie przed porodem jest jeszcze sens szczepić się 3. dawką? czy to już trochę za późno?

To pytanie do położnej/lekarza

Anna 1

Czy można ćwiczyć w ciąży 1h dziennie?

Jeśli kobieta się czuje dobrze, nie ma problemów z zawrotami, to nie widzę przeciwwskazań.

Ann

Czy ćwicząc możemy zapobiec rozejściu mięśnia prostego brzucha?

Generalnie w 3. trymestrze normalnym jest, że kresa się rozchodzi. Dziecko rośnie, brzuch musi się dostosować. Jednak ważne jest żeby stosować profilaktykę oraz ćwiczenia, żeby kresa była jak najmniej obciążona.

Kinga

Czy w ciąży warto kupić piłek gimnastyczna?

Jeśli ma się miejsce w domu, to jak naj bardziej. Można kupić, pożyczyć. Wykorzystuje się je w różnych ćwiczeniach, chociażby przy ruchach miednicą.

Kinga

Kiedy w ciąży najpóźniej wybrać się do fizjoterapeuty uroginekologiczna?

Nie znam górnej ani dolnej granicy. Wszystko zależy czego kobieta oczekuje od takiej wizyty. Czy chce się przygotować do porodu, popracować nad rozluźnieniem krocza, jedynie zobaczyć jak działa jej ciało.

Anna.K 1

Mięśnie dna miednicy możemy ćwiczyć nawet nie będąc w ciąży?

Oczywiście, można w sposób prawidłowy, jeśli nie ma np. podniesionego ich napięcia, ćwiczyć na każdym etapie życia.

Anna Jakie są zalety ćwiczeni mienia dna miednicy?

Dzięki prawidłowej pracy MDM możemy nie mieć m.in. nietrzymania moczu, gazów, stolca, hemoroidów, dolegliwości bólowych w trakcie miesiączki, stosunku, dolegliwości bólowych w obrębie miednicy, kręgosłupa.

Anna

Czy są mogę spotkania z fizjoterapeuta uroginekologicznym online?

Są. Ale ja sama nie jestem do końca ich fanką. Jak nie mogę dotknąć pacjenta, to nie jestem w stanie do końca powiedzieć, co się dzieje. Nie jestem w stanie np. online zbadać pod usg pacjentki, czy dopowchowo.

Iza

Jakie są główne zalety ćwiczeń?

Lepsze samopoczucie, poprzez wydzielanie endorfin. Lepszy apetyt, poprzez pobudzenie metabolizmu. Lepsze gojenie się tkanek, poprzez poprawę krążenia. Lepszy sen. Lepsza wydolność. Itp. Zalet jest bardzo dużo.

Monika

Czy są jakieś przeciwwskazania do ćwiczeni mięśni dna miednicy?

Przed wszystkim gdy mięśnie są zbyt napięte, a także gdy mamy niewłaściwy wzorzec ich napięcia. Gdy np. kompensujemy sobie słabą pracę mięśni dna miednicy, pracą mięśni brzucha np. skośnych.

Ania

Co zrobić gdy już w czasie ciąży mamy nietrzymanie moczu?

Należało by sprawdzić, co jest przyczyną. Może jest zbyt duże napięcie w obszarze mięśni, wtedy można rozluźniać napięte struktury. Można ćwiczyć mięśnie dna miednicy, gdy są one zbyt słabe.

MamaJulka

Czy bez wizyty u fizjo można zacząć ćwiczenia/?

Oczywiście, że można. Nie ma przymusu wizyty. Jednak pracując już kilka dobrych lat w tej specjalizacji widzę, że pacjentki przychodzą na wizytę się skontrolować po porodzie, nie mając żadnych objawów, jednak w trakcie wizyty wychodzą takie nieprawidłowości np. jak brak pracy mięśni dna miednicy. Organizm potrafi się dobrze kompensować i nieprawidłowości mogą wyjść dopiero po kilku latach. A po kilku latach może być trudniej nauczyć mięśni ich prawidłowej funkcji.

MamaJulka

A kiedy powinno się podjąć pierwszą aktywność fizyczną po porodzie?

Zależy o jakiej aktywności mówimy. Ale delikatne ćwiczenia np. oddechowe, przeciwzakrzepowe, dna miednicy, mięśnia poprzecznego można zacząć w 1./2. po porodzie.

Anna.

Jak powinno prawidłowo wykładać ćwiczenie mięśnia dna miednicy?

Izolowane napięcie mięśni dna miednicy powinno wykonywać się bez zaangażowania mięśni skośnych brzucha, a z zaangażowaniem mięśnia poprzecznego. Bez ściskania pośladków, czy przywodzicieli ud. Ruch powinien być wyczuwalny jako zaciskanie i podciąganie.

Aldona

Czy ćwiczenia mogą mieć jakiś wpływ na skrócenie szyjki macicy?

Generowanie ćwiczenia z dużym obciążeniem, skoczne mogą generować wzrost ciśnienia w jamie brzusznej, co generuje obniżanie narządów, a tym samym docisk szyjki macicy.

Katarzyna

Jak pomóc sobie przy bólach pleców i nóg?

Przede wszystkim stosować delikatne ćwiczenia rozciągające. Warto podpatrzeć np. na YT Gosię Mostowską, która ma świetne filmiki, krótkie z jogi, bezpieczne dla kobiet w ciąży. Można stosować rollowanie pleców np. w pozycji stojącej o ścianę, rollowanie nóg. Można szcztokować ciało, szczególnie w drugim trymestrze. Można stosować pozycje odciążające, kolanowo-łokciową, z uniesioną, podpartą o poduchy miednicą. Można wykonywać ćwiczenia na piłce szwedzkiej, typu krążenia bioder, przodo/tyłopochylenie miednicy, bujanie na boki.

Katarzyna

Jak w ciąży przy dużym brzuchu utrzymać prawidłową postawę?

Tak jak wspominałam w webienarze, najpierw trzeba zadbać o ruchomość miednicy, wykonując ruchy przodo/tyłopochylenia, bujania miednicą, wzmocnić pośladki, rozciągnąć tylną część nóg, zadbać o oddech dolnożebrowy, otwierać klatkę piersiową, rozciągać mięśnie podpotyliczne. Sam instruktaż jak to ciało ustawić i dążyć do tego, żeby lina z boku ciała przebiegała przez środek ucha, ramię, biodro i kostkę zewnętrzną to jedno, ale mięśnie muszą mieć odpowiednią długość i siłę, żeby to ciało w tej pozycji utrzymać. Przy ciężącym brzuchu fizjoterapeuta może „podeprzeć” brzuch tejpami, żeby odciążyć trochę postawę.

Izabela

Mięśnie brzucha ćwiczymy ale w odpowiednich pozycjach

Generalnie ćwicząc trzeba pamiętać o przyjmowaniu prawidłowej pozycji wyjściowej, np. o neutralnym ustawieniu miednicy, o prawidłowym oddychaniu, ja tu stawiam na oddech dolnożebrowy najczęściej. Te dwa czynniki spowodują, że mięśnie o wiele lepiej będą się angażować do ćwiczenia. Uważam, że poza tym ćwiczyć można w wielu pozycjach. Tak, żeby uczuć ciało przenoszenia różnych obciążeń. To, że jest się w ciąży nie oznacza, że ćwiczenia mają być nudne. Warto poczytać o mitach krążących na temat ćwiczeń w ciąży np. u Diany Dudziak, Kasi Witek-Sokołowskiej, Joanny Kmiec-Nowakowskiej.

Kasia

czy problem z popuszczaniem moczu może wynikać z złe pracujących mięśni dna miednicy?

Tak, mięśnie dna miednicy mogą być za słabe, mogą być zbyt napięte, ale także ich koordynacja może być zaburzona. Np. podczas kaszlu w badaniu EMG może okazać się, że mięśnie dna miednicy włączają się później niż mięśnie brzucha, przez co cewka moczowa się nie domyka i gubimy mocz. Przy zbyt dużym napięciu wyjściowym mięśnie nie potrafią odpowiednio się rozluźnić, cały czas są w napięciu, przez co szybko się męczą.

Iza

Czy ćwiczenia w ciąży dostępne na yt są odpowiednie do wykonywania samemu w domu?

Cieężko mi powiedzieć, czy wszystkie są dobre. Jednak z czystym sercem mogę Wam polecić,

żebyście szukały ćwiczeń u takich osób jak: Diana Dudziak, Kasia Witek-Sokołowska, Kasia Wawrzecka, Ola Pieczyńska, Gosia Mostowska, Joasia Kmieć-Nowakowska.

Anna

Czy powrót do aktywności fizycznej po porodzie, jak już pocujemy się lepiej, jest dla nas odpowiedni, czy jest określony czas regeneracji ciała?

Zależy o jakiej aktywności mówimy. Oczywiście jeśli czujemy się dobrze, nie mamy żadnych objawów m.in. nietrzymania moczu, dolegliwości bólowych w obrębie blizny, po zakończonym porożu możemy wracać do delikatnych aktywności. Już w samym porożu można wprowadzać delikatne ćwiczenia aktywujące mięśnie brzucha, pośladków, dna miednicy. Warto jednak pamiętać, że do cięższych aktywności warto wracać po 6 do 9 miesięcy. W ciąży kobieta jest 9 miesięcy przez ten czas dochodzi do wielu zmian w ciele kobiety, ciało potrzebuje czasu na regenerację, nawet jeśli na pierwszy „rzut oka” nie mamy niepokojących objawów. Warto sprawdzić jak funkcjonują mięśnie dna miednicy i brzuch u specjalisty, ponieważ jest wiele przypadków, że kobiety przychodzą na wizytę po porożu, na kontrolę, a okazuje się, że dno miednicy pracuje bardzo źle. Objawów brak, bo nasz organizm potrafi świetnie się kompensować i mogą one dopiero po 10,20 latach się dopiero pojawić

Agata

Czy i ew jak można sobie pomóc przy ogromnych bólach bioder? od kilku dni ich ból budzi w nocy i nie pozwala na spokojny sen.

Pierwsza moja myśl, to udać się do fizjo lub osteopaty, żeby ocenić stan napięcia mięśni, więzadeł. Możliwe, że występuje w jakimś miejscu ucisk, który nawet przy wykonywaniu samodzielnych ćwiczeń nie minie sam. Fizjoterapeuta może także okleić po wykonanej terapii dany obszar tejpem. Dodatkowo można wykonywać ćwiczenia otwierające stawy biodrowe, rozluźniające pośladki, mięśnie nóg. Można spróbować rollowania. Można spróbować pozycji odciażających, np. pozycji kolankowo-łokciowej. Warto też sprawdzić, jeśli do tej pory podczas snu nie korzysta się z poduszki, czy zastosowanie takiej poduchy pomiędzy udami przyniesie ulgę.

Paulina

Kiedy po porodzie drogami natury można zacząć robić brzuszki a kiedy plank?

Moim zdaniem nie ma konkretnej daty kiedy takie ćwiczenia można rozpocząć. Przede wszystkim myślę, że jest to zależne od stanu funkcjonalnego ciała. Tak jak wspominałam na webinarze spotykam pacjentki, które ćwiczyły np. pilates w trakcie ciąży i już po 2 tygodniach od porożu, po wizycie kontrolnej w gabinecie mogłyby ćwiczyć śmiało brzuszki lub plank, ale to nie jest czas na takie mocne ćwiczenia. Jak chcemy wrócić do takich ćwiczeń warto spotkać się z fizjo lub trenerem, który pracuje z kobietami w ciąży/ po porodzie, żeby ocenił stan funkcjonalny mięśni dna miednicy oraz mięśni brzucha.

Anna 1

Czy można ćwiczyć z obciążeniem, lub gumami w ciąży?

Jak najbardziej, nie chodzi o to, żeby dźwigać zbyt dużych ciężarów, które mogą obciążać mięśnie brzucha oraz mięśnie dna miednicy. Jednak mniejsze ciężarki i gumy są jak najbardziej ok. Kobiety po porodzie muszą mieć siłę nosić własne dziecko, nosidło, wózek.

Mama_karolka

Czy u fizjoterapeutki uro-gin badania są tylko "z zewnątrz" czy np. dopochwowo jakoś też?

W moim przypadku, wykonuję badanie funkcjonalne za pomocą usg w celu oceny pracy mięśni dna miednicy, mięśni brzucha oraz stanu kresy białej. Wykonuję także badanie dopochowe/dokretalne, a także oceniam stan „zewnątrzny” ciała. Badanie dopochowe jest badaniem funkcjonalnym, różni się od badania lekarskiego, oceniam stan napięcia mięśni, czucie, odruchy.