

Ewaa

jak poradzić sobie z bólem bioder w ciąży zwłaszcza w nocy ?

1 oszczędny tryb w dzień delikatnie ćwiczenia na stabilizację i ruchomość bioder kręgosłupa , unikanie długiego stania i długich spacerów

2 wygodna pozycja do snu, poduszki między nogi , pozycje na boku

3 zmiana pozycji etapami wykorzystując rotacje nóg i tułowia ze stabilizacją dna miednicy

4 konsultacja terapeutyczna by wykluczyć rozejście spojenia czy niestabilność stawów biodrowych

Ewaa

czy joga w ciąży może ulżyć podczas bólu pleców?

Tak ale i może być ich przyczyna jeśli nieprawidłowo ją wykonujemy , forsujemy ciało albo rozciągamy coś co wymaga stabilizacji i wzmocnienia

Ola

Oprócz bólu pleców, pod koniec 6 mc bardzo bolą dolne części żeber. Jak sobie z tym poradzić?

To często się zdarza, masaż okolicy przyczepów przepony pomaga , podobnie jak ćwiczenia oddechowe i delikatne uruchamianie klatki piersiowej ..

Czasem ułożenie dziecka lub kopniaki w wątrobę są trudne do zastosowania jakiegokolwiek terapii zostaje wtedy wygodne ułożenie

Ola

W nocy należy spać na boku. Czy należy wkładać poduszkę między kolana, uda? Jeżeli tak to jaką poduszkę wybrać oraz gdzie dokładnie ją układać?

Pozycja do spania ma być wygodna jedni wolą poduszkę inni nie .proponuje poeksperymentować z poduszką lub zwiniętym kocem bo w nocy zmieniamy też pozycje więc nie ma tu stałego ułożenia do zalecenia

Ewa

czy noszenie dziecka w chuście obciąża mocno kręgosłup?

Generalnie to najbardziej ergonomiczny z transportów dzieci , przy bólach lędźwi po porodzie czy dużych luzach więzadłowych w związku z gospodarką hormonalną dobrze jest zaizolować dolny odcinek wiążąc ostatni supeł na miednicy

Agnieszka

Jak można sobie pomóc gdy mamy ból w pachnie promieniujący aż do podkładka i powoduje ciągnięcie w nodze. Nie można wstać.

1 manualne rozluźnienie mięśnia , cw rozciągające bardzo delikatne

2 trening dna miednicy !!!!!

3 sprawdzenie ustawienia miednicy bo jednostronny ból świadczy o niesymetrycznych przeciążeniach a terapeuta powie więcej

Agnieszka

Ból pięty w ciąży czy może być spowodowany płaskostopiem występującym jeszcze przed ciążą? Czy warto wtedy stosować wkładki na stope koscawą? Czy wkładki do butów uchronią nas przed rozejściem się stopy?

Bol samej piety to może być wiele schorzeń od zaostrzenia stanu zapalnego ostrogi piętowej , niewygodnych butów na długim spacerze czy skróceniem mięśni łydki ze stresu

Jeśli jest duża niestabilność hormonalna i duża masa mamy w ciąży dobrze jest zainwestować w profilowane sportowe pełne buty .

Tak wkładki dobrze dobrane mogą być pomocne

Monika

Ból pleców 11 miesięcy po porodzie nadal może być konsekwencjami porodu i ciąży?

Tak

1 Konsekwencja blizny po cc czy nacięciu krocza

2 Przeciążenie , pielęgnacja i noszenie nosidełek nie pomaga

3 Zrotowana miednica , noszenie dziecka na jednej stronie

Marta

A co ze skurczami w łydkach??

Jeśli wyeliminujemy niski poziom elektrolitów potasu i magnezu oraz wapnia to pozostaje jeszcze stres i skrócenie mięśni z powodu zmiany środka ciężkości i napięć w kręgosłupie czy miednicy

Ewa

kiedy najwcześniej po porodzie można iść na basen ?

jeśli to jest czysty basen a odporność po wysiłku ciąży i po porodzie jest bardzo dobra i nie ma żadnych niezagojonych ran i blizn to nie widzę przeciwwskazań. Sa nawet porody w basenach fakt ze małych i osobistych 😊 .