

Aleksandra

W jakim czasie po porodzie naturalnym kobieta powinna iść do fizjoterapeuty?

Pani Aleksandro, po porodzie naturalnym do fizjoterapeuty można udać się w 6-8 tygodniu po porodzie, po wcześniejszej wizycie u ginekologa.

@pani_fizjo_z_rana

Małgosia

w którym tygodniu ciąży najlepiej udać się do urofizjoterapeuty?

Pani Małgosiu, w II trymestrze ciąży można udać się na pierwszą wizytę do fizjoterapeuty uroginekologicznego. Potem w zależności od wskazań, od dolegliwości bólowych.

@pani_fizjo_z_rana

Nat

Dzień dobry. W 27 tygodniu Pani ginekolog stwierdziła, że grozi mi poród przedwczesny i zakazała wszelkich ćwiczeń, czy prawidłowo? co z ćwiczeniami mięśni dna miednicy?

Pani Nat, pytanie z jakiego powodu ten „poród przedwczesny”? Jeśli rzeczywiście jest to, np. niewydolność cieśniowo-szyjkowa to nie wszystkie ćwiczenia z fizjoterapeutą są zakazane. Pozostają nam m.in. ćwiczenia rozluźniające, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia mięśni dna miednicy (zwłaszcza odciążające dno miednicy i szyjkę), przygotowujące do porodu. Zgodnie z nowymi wytycznymi wg WHO (2020) brak jakichkolwiek ćwiczeń w ciąży jest gorszy od niewielkiej aktywności fizycznej.

Czy lekarz proponuje jakieś leczenie w związku z porodem przedwczesnym? Jeśli ma Pani możliwość proszę udać się na wizytę do fizjoterapeuty uroginekologicznego, porozmawiać o możliwościach ćwiczeń i następnie wytłumaczyć lekarzowi jakie ćwiczenia chciałaby Pani wykonywać. Lekarz nie zawsze jest świadomy, że ćwiczenia w ciąży to nie musi być fitness ☺

@pani_fizjo_z_rana

Toszka13

Czy można dużo spacerować w 8-9 miesiącu jeśli nie ma żadnych większych dolegliwości?

Pani Toszka13, można spacerować, ale nie zalecałabym w tak wysokiej ciąży przemierzania dużej ilości kilometrów. Może to zbyt obciążać m.in. stawy biodrowe, stawy kolanowe, nasze stopy. W związku z tym, że rosnący brzuch jest co raz większym obciążeniem dla przyszłej mamy to bardziej też obciąża nasze dno miednicy, zwłaszcza w takiej pozycji. Spaceruj, marsz 30 minutowe, jak najbardziej. Polecam codziennie po całym dniu, też po dłuższych spacerach, przyjmować pozycje odciążające dla mięśni dna miednicy.

Jestem zwolenniczką aktywnej ciąży, tylko wszelkie aktywności polecam wykonywać w zgodzie z własnym ciałem, żeby nie doprowadzić aktywnością do dolegliwości bólowych.

Alicja

czy w przypadku gdy po porodzie nie ma parcia na pęcherz to również udajemy się do fizjoterapeuty urogin?

Pani Alicjo, taka wizyta jest również zalecana dla kobiet po ciąży, które nie obserwują u siebie żadnych nieprawidłowości. Wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego ma na celu sprawdzenie m.in. jak funkcjonują mięśnie dna miednicy po porodzie. Nie rzadko jest tak, że kobieta zaraz po porożu nie odczuwa żadnych dolegliwości, ale rozwijają się one w

późniejszym okresie. Dzięki popołogowej wizycie takie dysfunkcję najczęściej można wykryć wcześniej.

Agata

czy okolice 30-33 tygodnia to dobry moment na pierwszą wizytę?

Pani Agato, trudno powiedzieć czy to dobry moment, ale na pewno można udać się spokojnie już w 2 trymestrze. Zachęcam już do odbycia takiej wizyty u wybranego fizjoterapeuty uroginekologicznego.

@pani_fizjo_z_rana

EwaG

a po porodzie, po jakim czasie udać się do fizjoterapeuty? czekać na ustąpienie krwawienia? bez szwów, brak dolegliwości jakichkolwiek...

Pani Ewo, jeśli nie występują żadne dolegliwości to przyjmuje się, że po 6-8 tygodniu po porodzie, po wcześniejszej wizycie u ginekologa. Jeśli jest możliwość wcześniej i jest np. problem z blizną po CC/po nacięciu krocza, można udać się po 3-4 tygodniu po porodzie albo znaleźć fizjoterapeutę, który przyjeżdża do pacjentki do domu.

@pani_fizjo_z_rana

Anna

Jakie ćwiczenia na nietrzymanie moczu Pani poleci?

Pani Anno, pierwsze co przychodzi na myśl to ćwiczenia mięśni dna miednicy, jednak należałoby wiedzieć więcej jaki rodzaj to nietrzymania moczu, z jakiego powodu to nietrzymanie moczu. W zależności od tego dobiera się ćwiczenia rozluźniające mięśnie dna miednicy, wzmacniające mięśnie dna miednicy, trening pęcherza itp.

@pani_fizjo_z_rana

Beata

Czy może Pani przypomnieć w jaki sposób zakrywać się ręką podczas kichania?

Pani Beato, przyjmujemy postawę wyprostowaną, odwracamy głowę w bok, rotujemy (skręcamy) tułów w tę samą stronę, unosimy łokieć do góry i w jego wewnętrzną stronę kichamy/kaszlemy. Polecam wskazówkę na całe życie – nie tylko w ciąży.

@pani_fizjo_z_rana

Kasia

Czy taping zawsze można stosować? Są jakieś przeciwwskazania?

Pani Kasiu, istnieją przeciwwskazania do tapingu, np. otwarte rany, choroby skóry (jak łuszczyca), alergia na klej od taśmy do kinesiotalingu (akryl). Mały procent społeczeństwa doświadcza takiego uczulenia, ale jednak zdarzają się takie przypadki.

Jednak pomijając powyższe jest to bardzo nieinwazyjna metoda wspomagająca leczenie.

@pani_fizjo_z_rana

Anita

Czy masaż krocza jest zawsze wskazany? Nie wywoła on porodu?

Masaż krocza jest dobrowolną rzeczą, nie musi być wykonywany, jest czynnością przygotowującą do porodu w celu uelastycznienia tkanek i ochrony krocza podczas porodu (przed, np. nacięciem). Nie jest jednak gwarancją, że do nacięcia nie dojdzie. Jeśli występują infekcje, stany zapalne pochwy to nie wykonujemy masażu wewnętrznego. Jednak masaż zewnętrzny (na środku ścięgnistym) mógłby być wtedy wykonywany. Jest to na tyle powierzchowny masaż, że nie wywoła on porodu.

@pani_fizjo_z_rana

Joanna

Kiedy po porodzie udać się do fizjoterapeutki? Czy są jakieś oznaki, które na to wskazują?

Pani Joanno, jeśli nie występują żadne dolegliwości to przyjmuje się, że po 6-8 tygodniu po porodzie, po wcześniejszej wizycie u ginekologa. Jeśli jest możliwość wcześniej i jest np. problem z blizną po CC/po nacięciu krocza, można udać się po 3-4 tygodniu po porodzie albo znaleźć fizjoterapeutę, który przyjeżdża do pacjentki do domu.

Nietrzymanie moczu, nietrzymanie stolca, rozejście kresy białej, dolegliwości bólowe w obrębie miednicy albo innych rejonach ciała, m.in. mogą być powodem do zgłoszenia się do fizjoterapeuty uroginekologicznego, nawet przed upływem wspomnianych wyżej 6-8 tygodni po porodzie. W późniejszym okresie to dodatkowo bolesne współżycie, bóle okolicy sromu, bolesne miesiączki, hemoroidy, zaparcia.

@pani_fizjo_z_rana