1. Czy powinniśmy prewencyjnie udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego przed porodem?

Tak, choćby po to by sprawdzić czy umiesz aktywować/rozluźniać mięśnie dna miednicy. Rozluźnianie MDM to ważna umiejętność, która ma znaczenie w przebiegu (ułatwieniu) porodu. Dodatkowo fizjoterapeuta może przygotować ciało/krocze do porodu i poinstruować jak postępować bezpośrednio po porodzie.

1. Czy jest sens jeszcze iść do fizjoterapeuty uroginekologicznego ponad rok po porodzie?

Zawsze jest sens, pracujemy nawet wiele lat po porodzie. Najlepiej przyjść w 6-8 tygodniu po porodzie, tak rekomendujemy, ponieważ łatwiej jest „pracować” z ciałem, działają wtedy na korzyść pacjentki hormony, które mogą pomóc w terapii.

1. Kiedy po porodzie naturalnym zgłosić się na wizytę do fizjoterapeutki uroginekologiczej?

6-8 tygodniu po porodzie.

1. Czy badanie przezpochwowe u fizjoterapeuty uroginekologicznego jest bolesne?

Nie jest bolesne. W przypadku, gdyby jednak mimo wszystko pacjentka odczuwała ból podczas badania, fizjoterapeuta uroginekologiczny wie jak zareagować.

1. Kiedy rozpocząć fizjoterapię blizny po cesarskim cięciu?

3-4 tygodniu po cesarskim cięciu.

1. Badam się regularnie u ginekologa. Powinnam odbyć także badanie u fizjoterapeutki uroginekologicznej?

Ginekolog głównie skupia się podczas badania na anatomii ułożenia narządów, sprawdza czy są infekcje. Fizjoterapeuta uroginekologiczny sprawdza mięsnie dna miednicy – ich aktywację, rozluźnienie, czy nie ma bolesnych miejsc w obrębie mięśni, jak goi się blizna.
Zajmujemy się innymi rzeczami podczas badania 😊

Badanie fizjoterapeuty jest dłuższe.

1. Przed porodem naturalnym można wykonywać masaż krocza i inne ćwiczenia ułatwiające poród, a co można robić przed cesarskim cięciem?

Jeśli wiesz, że będziesz miała CC: Masaż tkanki, która będzie poddana operacji, tam gdzie będzie blizna (prehabilitacja). Odpowiednia dieta bogata w kolagen i witaminę C. I oczywiście ćwiczenia MDM – czy będzie poród naturalny czy CC – zawsze utrzymujemy sprawność MDM.

1. Często mówi się o ćwiczeniu mięśni dna miednicy (o ich spinaniu), czy równie częste są problemy ze zbyt dużym napięciem tych mięśni?

W moim gabinecie dość często, np. po cesarskim cięciu.

1. Od którego miesiąca powinno się masować krocze przygotowujące do porodu?

Masaż zewnętrzny (np. środek ścięgnisty) od 2 trymestru, masaż wewnętrzny (wejście do pochwy) po 36 tygodniu ciąży.

1. Czy przy problemach z pęcherzem (częste wizyty w toalecie jeszcze przed ciążą) też warto udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Warto, lepiej poddać się terapii jeszcze przed ciążą, żeby z dysfunkcjami nie zachodzić w ciążę, bo mogą one się pogłębić. Jeśli jednak jesteś już w ciąży, a nie zdążyłaś poddać się terapii – proponuję udać się jak najszybciej do fizjoterapeutki uroginekologicznej, która pomoże zapobiec pogłębianiu się problemu 😊

1. W którym tygodniu ciąży najlepiej udać się na wizytę do fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Przynajmniej raz w każdym trymestrze warto przyjść. Nie ma konkretnego terminu pierwszej wizyty, ale często pacjentki przychodzą jak lepiej się poczują po 1 trymestrze lub po potwierdzeniu ciąży, założeniu karty ciąży po 7-9 tygodniu ciąży 😊

1. Czy fizjoterapeuta uroginekologiczny może pomóc przy odczuwaniu bólu podczas stosunku?

Tak, prowadzimy terapię w związku z bólem podczas współżycia.