

1. Czy ćwiczenia mogą złagodzić ból w dolnym odcinku kręgosłupa?

Tak, ćwiczenia pomagają w dolegliwościach bólowych kręgosłupa.

2. Jak można zmniejszyć opuchliznę stóp, dłoni, bóle przy zginaniu palców w 3 trymestrze?

- Nawodnienie organizmu i ruch
- Ćwiczenia rąk - krążenie nadgarstków, żaróweczki, krążenia w st. barkowych - kilka minut kilka razy dziennie
- Ćwiczenia nóg - wspięcia na place pięty, zgięcie wyprost stóp, krążenie stopami, krążenie w biodrach - kilka minut kilka razy dziennie
- Prawidłowa pozycja podczas spania - wygodnie podparta szyja, w leżeniu na boku zawsze - poducha między nogami

3. Jak nie garbić się w ciąży i podczas karmienia piersią, czy poleca Pani jakieś ćwiczenia?

- Wygodna pozycja przy karmieniu, im więcej ciała jest podparte tym lepiej (głowa, ramię).
- Możemy co jakiś czas przypominać sobie o prawidłowej postawie i się korygować - podwijając miednicę i ściągając łopatki, ale ... prawidłową postawę utrzymują po prostu silne mięśnie. Także zwykłe ćwiczenia wzmacniające, ogólnorozwojowe np. Przysiady, ćwiczenia w czworakach - pomogą i wpłyną na naszą prawidłową postawę

Ćwiczenie - stań tyłem do ściany, blisko, tak żeby głowa, łopatki i pośladki dotykały ściany i wykonuj powoli ruchy ramion, przesuwaj ramiona od bioder aż nad głowę - przesuwaj ręce przy ścianie

4. Jak radzić sobie z rwą kulszową w ciąży?

- przykładowe ćwiczenia znajdziecie na You Tube Misja Mama: ćwiczenia dla kobiet w ciąży, ból odcinka lędźwiowego (ćwiczenia w leżeniu lub siedzeniu)
- rolowanie pośladka np. piłeczką
- wizyta u fizjoterapeuty

5. W jakiej pozycji najlepiej odpoczywać?

Leżenie na boku (prawym lub lewym) z dużą poduchą między nogami
Czworaki, lub klękając i opierając się ramionami o krzesło lub piłkę

6. W jakiej pozycji siedzieć na kanapie, np. czytając książkę?

Tak, żeby było wygodnie :) często zmieniać pozycję (po ok 30-45min)

Jak wstajemy z głębokiego siedziska, to przesuwamy się na pośladkach na brzeg siedziska i wtedy dopiero mocno pochylamy się do przodu i wstajemy. Wtedy bardziej wstaniemy używając siły nóg, a nie kręgosłupa.

7. Czy jest jakiś czas, do kiedy możemy wykonywać ćwiczenia na piłce przed porodem?

Całą ciążę możemy je wykonywać. Przykładowe znajdzie Pani na You Tube Misja Mama

8. Czy można leżeć na macie z kolcami (do akupresury) w czasie ciąży?

Jeżeli korzystaliśmy z maty przed ciążą i było ok to w ciąży można kontynuować. Zaczniemy od krótkich kilkuminutowych sesji i sprawdzimy jak się czujemy po.

9. Można użyć innej piłeczki niż tej tenisowej do tych ćwiczeń, które Pani pokazywała?

TAK oczywiście, kauczuk, golfowe, zwykłe gumowe z korkiem, z których można spuścić powietrze

10. Jak radzić sobie z napinającym się brzuchem? Jestem w 30 t.c.

Stretching! Skręty tułowia, skłony tułowia do boku i ćwiczenia oddechowe - najlepiej w pozycji stojącej te oddechowe (ćwiczenia oddechowe dostępne na You Tube)

Przykładowe ćwiczenia „ You Tube Misja Mama - dbam o brzuch w ciąży „

Świetnie sprawdza się także kinesiologia (elastyczne plastry)

11. Czy oddech ma znaczenie podczas wykonywania ćwiczeń?

Trudna faza ćwiczenia z wydechem lub po prostu swobodny oddech bez wstrzymywania

12. Ile powinien trwać spacer?

Ważne żeby był, więc nawet krótki jest ok :) A jak się uda powyżej 20/30min conajmniej 3x tyg - będzie super

13. Czy należy udać się do fizjoterapeuty w ciąży nawet jeśli nic Nas nie boli?

Warto. Omawiamy priorytety co można zrobić w ciąży tj. ćwiczenia oddechowe, mięśni dna miednicy, prawidłowe nawyki toaletowe, codzienną ergonomię, przygotowanie do porodu (masaż, pozycje wertykalne). Wykonujemy także pracę na kozetce, czyli terapię mięśniowo - powięziową normalizującą napięcia mięśniowe, która zadba o to, żeby dziecko miało jak najwięcej przestrzeni, a Panie jak największy komfort :) I to wszystko nawet wtedy kiedy nie ma bólu. W bólu - obowiązkowo.

14. Co powoduje rwę kulszową w ciąży?

Prawdopodobnie: zmiana postawy, zmiana sposobu chodzenia, osłabienie mięśniowe czy hormonalny wpływ na układ mięśniowo - stawowy. Najważniejsze to, to żeby zadbać o zmniejszenie dolegliwości bólowych.

Zapraszam na kanał You Tube Misja Mama - tam znajdziecie wiele filmików instruktażowych tj. ćwiczenia mdm, oddechowe, mobilizacja stawów biodrowych lub top ćwiczeń wzmacniających na okres ciąży i ćwiczenia połogowe.

Zapraszam także na IG Misja Mama, tam trochę edukacji dot. zdrowia kobiecego w bardziej luźny i przystępny sposób.

W razie potrzeby zapraszam na wizyty fizjoterapeutyczne lub warsztaty edukacyjne dla kobiet, rodziców, mam, ojców - wraz z położną Dominiką Lipiak, fizjoterapeutką dziecięcą Julią Jaworską - jesteśmy do Waszej dyspozycji. Więcej szczegółów www.misjamama.com

Misja Mama mieści się na ul. Bułgarska 59C/4 w Poznaniu.

W razie potrzeby kontaktujcie się ze mną bezpośrednio przez tel. 668-951-953 lub social media. Trzymajcie się zdrowo!

Ola