**Natalia**

Nietrzymanie moczu po porodzie- jak sobie z tym radzić?

Nie dam jednoznacznej odpowiedzi, problem często jest złożony, nie jest 0:1..

Żeby idealnie dobrać terapię powinno się sprawdzić co jest powodem nietrzymania moczu- czy wynika ono z osłabienia mięśni czy ze wzmożonego napięcia i dokładnie o jakim mechanizmie mówimy. Czasami powodem mogą być gojące się jeszcze obrażenia na kroczu, a później blizna. Zacząć należy od podstaw- profilaktyki. Kontrola ilości przyjmowanych płynów i oddanego moczu, fizjologicznie pojemność pęcherza jest ok. 400ml, rzadsze oddawanie moczu może zaburzać pracę pęcherza i wynikać przykładowo z przepełnienia. Ilość wizyt w toalecie powinna wynosić 6-8 razy dziennie. Podczas mikcji nie powinno się wypierać pęcherza brzuchem a rozluźniając mięśnie dna miednicy. Podczas kaszlnięcia czy kichnięcia warto zmniejszyć ciśnienie przez skręcenie klatki piersiowej w bok i schowanie twarzy w łokieć. Aby mięsnie pracowały prawidłowo muszą być właściwie ukrwione, więc należy zacząć nimi „ruszać” czyli napinać i rozluźniać przy prawidłowej koordynacji z oddechem. Jeśli nie da się prawidłowo aktywizować mięśni, sprawia to trudność, jest mały zakres ruchu, angażowane są mięśnie dodatkowe, czasami niezbędna jest wizyta u fizjoterapeuty aby wyrównać napięcie przez odpowiednią terapię i dobrać właściwe ćwiczenia.

**Natalia**

Wiyzta u fizjouro- kiedy najlepiej na takową się udać?

Każdy moment jest dobry. Uważam, że przegląd powinien być możliwy chociaż po porodzie. Idealnie byłoby przed ciążą. Następnie przed porodem, później po porodzie. Na pewno jeśli pojawią się niepokojące objawy- nie ma co czekać! Trzeba działać! Najtrudniej jest zmienić przyzwyczajenia, więc żeby nie utrwalać złych nawyków i pracować właściwie ze swoim ciałem warto jest zadbać o siebie jak najszybciej.

**Natalia**

jakie ćwiczenia mobilizujące dno miednicy?

Żeby poczuć dobrze dno miednicy usiądź na kroczu, poczuj ruch mięśni podczas oddechu- na wdechu mięsnie obniżają się, na wydechu napinają się co wyczuwalne jest jakby się unosiły. Praca z oddechem to podstawa- możesz położyć rękę na kroczu, palec na środku ścięgnistym, wziąć lusterko i zobaczyć ruch. Możesz próbować „wciągać” krocze zamykając i unosząc je w małym zakresie. To będzie praca izolowana mięśni. Jeśli będziesz bujać miednicą do przodu i do tyłu czy na boki też mięśnie dna miednicy będą się aktywizować. Jeśli kucasz i wstajesz mięśnie również się aktywizują. Przy kaszlnięciu i kichnięciu ich praca jest podstawą. Ważne, żeby poczuć kiedy jest napięte i kiedy się rozluźnia i korzystać z tego wedle potrzeb.

**Małgorzata**

Czy przodopochylenie miednicy wpływa na przebieg porodu?

Z mojego doświadczenia i obserwacji wynika, że tak. Nie podeprę się teraz artykułami czy badaniami naukowymi, jednak przodopochylenie wpływa na napięcie mięśni dna miednicy , napięcie mięśnia lędźwiowego, predysponuje do większego rozejścia mięśni prostych brzucha i napięciem przepony oddechowej a to wszystko wpływa na poród. Im większe rozejście i słabsze powłoki brzuszne tym trudniej podczas parcia aktywizować brzuch aby parcie było efektywne (siła parcia idzie w kresę zamiast w dno macicy), zbyt napięte mięsnie dna miednicy utrudniają wyjście maluszka na świat. Napięte mięśnie lędźwiowe utrudniają mu zejście w kanał, a postawa i sylwetka z przodopochyleniem miednicy „ustawia” jakby malucha poza miednicą przed spojeniem łonowym więc trudniej mu wstawić się w kanał rodny. To wszystko MOŻE, nie musi mieć wpływ na poród.

**Agnieszka**

Kiedy najlepiej udac się na pierwsza wizyte do fizjoterapeuty? Czy jeszcze w czasie ciąży?

Najlepiej udać się profilaktycznie w czasie ciąży lub przed porodem. Na pewno powinno się już głosić jeśli występują niepokojące objawy!

**Michalina**

Ile razy warto spotkać się z fizjoterapeutą uroginekologicznym w trakcie ciąży?

To zależy od stanu ciała ☺ czasami wystarczy jeden raz, czasami 3, czasami wymaga wizyt (szczególnie na końcówce ciąży) co 2 tygodnie.

**Wioleta**

mam rozejście mięśni po pierwszej ciąży i porodzie... teraz jestem w drugiej ciąży, i widzę przy samobadaniu że się znowu powiększa z każdym miesiącu, czy bez problemu mam szanse rodzic naturalnie? jak je wzmocnić w czasie ciąży aby to rozejście się nie powiększało?

Należałoby popracować nad rozluźnianiem mięsni brzucha (szczególnie skośnych), nad rozluźnieniem przepony oddechowej. Powinno się pilnować właściwych nawyków codziennych- wstawania i kładzenia się przez bok, postawa ciała, kichania, kaszlenia. Warto pomyśleć o kinesiologytapingu na brzuch. Z rozejściem można rodzić naturalnie, ale warto o nie zadbać w czasie ciąży jeszcze ☺

**Natalia**

czy jeśli dojdzie do rozejścia mięsnia prostego brzucha i nic z tym nie zrobimy, może to się negatywnie odbić w przyszłości?

Może, nie musi. Może być problem ze strony mięśni dna miednicy, odcinka lędźwiowego, przeponą oddechową. Problemy z pracą przewodu pokarmowego, obniżeniem narządów, bolesnym stosunkiem, hemoroidami itd. Może dojść do przepukliny kresy białej co jest już kwestią chirurgiczną. Największym mankamentem kobiet po pordzie z rozejściem kresy często jest niezadowalający kształt brzucha i sylwetka.

**Natalia**

czy masaż krocza to coś, co rzeczywiście może nam pomóc?

Masaż krocza czy praca ze środkiem ścięgnistym ma uleastycznić tkanki, poprawić ich ukrwienie i zminimalizować ryzyko obrażeń. Warto z kroczem pracować! Nie da to jednak 100% gwarancji ochrony krocza- położna podczas porodu widzi jak ono się zachowuje, i czy trzeba ingerować czy nie będzie takiej konieczność, dużo zależy od przebiegu samego porodu, dziecka i predyspozycji genetycznych.

**Magdalena**

czy jesli muszę miec CC , mogę przygotowywać miednicę do porodu? czy jest toinbe przygotowanie ?

Przygotowanie do cc powinno obejmować naukę wstawania, uruchamiania po operacji, ćwiczeń krążeniowych, naukę kaszlu, wypróżniania, kontroli sylwetki. Praca z samym dnem ogranicza się w tym przypadku do nauki świadomości i właściwej pracy. Nie jest konieczne rozluźnianie dna czy masaż krocza. Często jednak po porodzie przez cc pacjentki mają problemy wynikające ze wzmożonego napięcia mięsni dna miednicy.

**Anna**

jak wyglada wizyta u fizjoterapeuty?

Podstawą szczególnie pierwszej wizyty jest bardzo dokładny wywiad, ocena stanu ciała, postawy, nawyków codziennych. Badania i testowania aby sprawdzić w której części ciała jest problem, kompensacje. Zazwyczaj dobrze jak pacjentka jest w bieliźnie, oceniamy postawe i konkretne ruchy ciała, często w gabinecie amy aparat USG dzięki któremu możemy ocenić pracę mięśni brzucha czy krocza, w razie potrzeby oceniane jest napięcie mięsni dna miednicy przez badanie przezpochwowe. Czasami prosimy o wypełnienie kwestionariuszy, zastanowienie się czy obserwowanie swoje ciała do kolejnej wizyty. Ze zdiagnozowanymi problemami pracujemy manualnie, z wykorzystaniem sprzętu fizykoterapeutycznego, wspomagamy terapię kinesiologytapingiem, uczymy ćwiczeń, korygujemy i dajemy zadania domowe ☺ wszystko zależy kto i z czym przychodzi ☺

**Dorota**

Co zrobić w przypadku problemów z trzymaniem moczu?

Podobnie jak odpowiedziałam Natalii, trzeba zbadać i wiedzieć w jakim mechanizmie problem powstał i z czego dokładnie wynika aby dobrać odpowiednią terapię, nie ma jednego ćwiczenia czy terapii rozwiązującego ten skomplikowany problem.

**Agnieszka**

Czy przy wulwodynii lepiej mieć nacięcie krocza czy pęknięcie?

Przy wulwodynii najlepiej przygotować krocze do porodu, wykonywać na tyle na ile pozwoli ciało masaż i pracować ze środkiem ścięgnistym w delikatny niemechaniczny sposób, pracując z oddechem. Niestety czasami pomimo pracy kobiety może dojść do obrażeń- tutaj powinna decydować położna w trakcie porodu czy jest szansa na delikatne peknięcie czy jest ryzyko dużych obrażeń i bezpieczniej naciąć krocze w kontrolowany sposób.

**Magdalena**

czy probkemhomoroidów to również sprawa dla ueofizjoterapeuty ?

Oczywiście staramy się pracowac z dnem miednicy, cyrkulacją płynów, ruchomością narządów, właściwym ukrwieniem. Natomiast ogrom pracy, zmiany nawyków, dieta, higiena toalety itp jest po stronie pacjentki. Można też wspomagać się farmakologicznymi preparatami.

**Dorota**

Jak wykonywać masaż krocza?

Pytanie padło tez od Natalii- zdecydowanie tak!

**Natalia**

Czy problem ze stosunkiem po czasie połogu jest czymś standardowym? Czy zawsze towarzyszy na początki taki przeszywający ból?

Ból może wynikać z suchości a to kwestia hormonalna- tu warto stosować lubrykanty. Przyczyna może być blizna- tu warto ją rozluźnić. Przy głębokiej penetracji ból może wynikać z napiętych mięśni lub więzadeł czy zaburzonej statyki- tu konieczna już pomoc fizjoterapeuty. Stosunek nie powinien być bolesny!

**Luiza**

czy to mozliwe ze dluzsze nie oddanie moczu powoduje silne napiecie brzuszka tak ze dzidzius zaczyna sie bardzo ruszac ?

Rzadkie oddawania moczu może napinać powłoki brzuszne, a to może napinać macicę, napięcia macicy mogą się maluchowi nie podobać ☺

**Natalia**

czy to prawda, że stosunek może przyśpieszyć podród ? 😄

Tak, to kwestia prostalgladyn i oksytocyny. Oksytocyna- hormon wydzielany w czasie orgazmu jest hormonem wywołującym skurcze macicy. Prostaglandyny w nasieniu rozluźniają i rozmiękczają szyjkę macicy ☺ Może, ale nie musi…

**Ania**

Czy można wykonywać ćwiczenia np na piłce przy krótkiej szyjce macicy (1cm w 22tc)? Czy pozostają mi tylko ćwiczenia oddechu?

Zdecydowanie ćwiczenia oddechowe będą bezpieczniejsze. Rozwarcie szyjki i konsystencja ważne ja zmienia się względem jej pierwotnego stanu, kwestia czy to pierwsza czy kolejna ciąża i czy występują dodatkowe czynniki ryzyka. Jednak o stanie zagrożenia ciąży oraz możliwości aktywności powinien wypowiedzeć się lekarz. Dobrze jeśli fizjoterapeuta ma możliwość sam konsultowac konkretny przypadek z lekarzem i dobierać bezpiecznie trening. Ważne będzą (ponownie) właściwe nawyki, postawa ciała itp.

**Magdalena**

kiedy udać się do fizjoterspeutyuroginekologicznego gdy ma się zaplanowane cc? czy przed porodem warto czy wystarczy po porodzie? ile dni po porodzie CC zapisać się na wizytę, aby sprawdzić bliznę, motywować ją oraz sprawdzić czy nie doszlo do rozejsciamiesnia poprzecznego?

Przed porodem warto mieć możliwość wizyty i przygotowania do cc, po porodzie jeśli nic niepokojącego się nie dzieje ok. 6 tygodni po porodzie.

**Dorota**

Jak sprawdzić ruchomość tych stawów do pozycji wertykalnych?

Najprościej je przyjąć, próbować się w nich rozluźnić i głęboko oddychać przez dłuższą chwilę. To co będzie dawało dyskomfort-nad tym trzeba popracować.

**Luiza**

czy kobietom w ciazyprzysluguje wizyta u fizjoterapety urologicznego ? jak mamy dotrzec do takiego fizjoterapety ?🙂

Njalepiej pocztą pantoflową, przez media społecznościowe, czasami lekarze z nami współpracują, niestety są to wizyty komercyjne a nie w ramach niz….:(

**Małgorzata**

Czy w takim razie jest sens udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego wcześniej niż w 34-36 tc?

Tak, inaczej pracuje się przed 36tygodniem inaczej po, ale fizjoterapeuta zawsze ma co robić (prawie zawsze ☺ )

Po 36 jest praca typowo z kością krzyżową, więzadłami stawu biodrowo-krzyżowego, przeponą, kroczem. Wcześniej pracuje się z mięśniami brzucha, przeponą, kręgosłupem i innymi…w zależności od potrzeb ☺

Dodatkowe materiały od prelegenta:

