Natalia

jak sprawdzić czy doszło do rozejścia?

Najlepiej położyć się na plecach, nogi ugiąć w kolanach, rozluźnić brzuch. Następnie wykonać delikatnie „brzuszek”, czyli przyciągnąć brodę do mostka i lekko podnieść głowę i ramiona. Palce układamy prostopadle do kresy. Możemy wtedy wyczuć brzegi mięśni prostych brzucha, sprawdzamy czy palce „zapadają” nam się w kresie oraz na ile palców wyczuwmay odległość pomiędzy brzegami mięśni prostych brzucha. Warto też obserwować czy przy tym teście nie tworzy nam się stożek, który świadczy o osłabieniu kresy. Tak jak wspomnialam, ważne są nie tylko centymetry ale przede wszystkim funkcja kresy.

Natalia

jak dbać o siebie po porodzie?

Z perspektywy fizjoterapeutki po porodzie warto unikać dźwigania przynajmniej do końca połogu. Warto zacząć delikatne ćwiczenia typu rozciąganie, ale bez zwiększania ciśnienia w jamie brzusznej (odpadają brzuszki czy deski). Kiedy kaszlemy lub kichamy skręćmy górną część ciała, a do wypróżniania wykorzystajmy podnóżek. W okresie 6-8 tyg od porodu warto udać się fo fizjoterapeutki uroginekologicznej.

Emila

Czy na bóle kręgosłupa w ciąży można używać termoforu i ogrzewać miejsce gdzie boli?

Tak, jeśli po termoforze nie mamy zwiększenia dolegliwości bólowych to tak.

Andzia

czy ta metoda pomaga w nietrzymaniu moczu?

Bardzo dużo zależy od stopnia nietrzymania moczu, ale jeśli mówimy o nietrzymaniu moczu podczas kaszlu, kichania, podskoków to przy systematycznej pracy w gabinecie i w domu uzyskujemy bardzo dobre efekty. Przy nietrzymaniu moczu pracujemy w gabinecie, gdzie dobieramy indywidualnie ćwiczenia mięśni dna miednicy.

Paulina

Czy bóle kręgosłupa w dolnym odcinku po ciąży to coś niepokojącego?

Bóle kręgosłupa w ciąży mogą pojawić się z przeciążenia lub z rozluźnienia więzadeł. Zazwyczaj nie jest to nic niepokojącego, ale utrudnia często codzienne funkcjonowanie, więc zawsze warto zgłosić się do fizjoterapeuty.

Andzia

po jakim czasie powinno się zaobserwować poprawę?

Niestety ciężko stwierdzić ile czasu potrzebujemy na pierwsze efekty. Bardzo dużo zależy od naszych indywidualnych mięśniowych predyspozycji, od tego czy kiedykolwiek ćwiczyłyśmy, jaki styl życia prowadzimy no i najważniejszego – ile pracujemy w domu, bo ćwiczenia to nie tylko praca w gabinecie, ale przede wszystkim w domu. Są panie , u których pierwsze efekty będą po 1 terapii i regularnym treningu w domu, ale są też pacjentki gdzie te efekty pojawią się dopiero po np. pół roku.

Dominika

Czy do fizjoterapeutki uro-gin zgłaszamy się jeszcze w połogu?

Jeśli cokolwiek nas niepokoi to tak. Jeśli mamy bliznę po CC warto w okresie 4-6 tyg po porodzie. Jeśli wszystko jest w porządku możemy poczekać do końca połogu.

Natalia

po porodzie kiedy najwcześniej można iść do specjalisty na wizytę?

Przy CC najlepiej 4-6 tyg po porodzie, jeśli był poród SN i nie mamy żadnych niepokojących objawów to 6-8 tyg po porodzie.

Paulina

od kiedy można ćwiczyć na piłce do porodu ?

Jeśli chodzi o typowe przygotowanie do porodu to polecam w 3 trymestrze. Jeśli mamy na myśli zwykłe ćwiczenia na dużej piłce to tak naprawdę można zacząć od samego początku ciąży, jeśli oczywiście ciąża jest fizjologiczna i lekarz wyraża zgodę.

Andzia

czy jest może ćwiczenie na żylaki po porodzie?

Na pewno pomocne będą wszystkie ćwiczenia stóp i ogólnie ruch, natomiast zawsze polecam tutaj również wizytę u flebologa.

Natalia

czy jakoś sięprzygotować przed taką wizyta?

Nie trzeba się specjalnie przygotowywać. Warto przynieść ze sobą badania jeśli mamy oraz przypomnieć sobie np ile razy w ciągu dnia robimy siku (często o to pytamy podczas wywiadu). Warto również zabrać ze sobą dresy na przebranie.

Emila\_K

Ile czasu trwa wizyta u fizjoterapeuty?

Wizyta trwa zazwyczaj 45-60 min.

Anna

jak się przygotować do pierwszej wizyty po cc?

Nie trzeba się specjalnie przygotowywać. Warto przynieść ze sobą badania jeśli mamy oraz przypomnieć sobie np ile razy w ciągu dnia robimy siku (często o to pytamy podczas wywiadu). Warto również zabrać ze sobą dresy na przebranie.

Paulina

Kiedy najwcześniej warto zgłosić się po porodzie do takiego specjalisty?

Przy CC najlepiej 4-6 tyg po porodzie, jeśli był poród SN i nie mamy żadnych niepokojących objawów to 6-8 tyg po porodzie.

Paulina

czy fizjoterapeuta pomoże przy zrostach np. po usunięciu jajnika?

Tak, oczywiście, do fizjoterapeuty warto się zgłosić nawet po zabiegach laparoskopowych.

Andzia

czy jeśli przy porodzie został uszkodzony pęcherz moczowy i zszyty czy możemieć to wpływ na a nietrzymanie lub boleści w tamtym miejscu?

Tak, może mieć to wpływ. Na pewno warto to skonsultować zarówno z fizjoterapeutą uroginekologicznym jak i z lekarzem ginekologiem lub uroginekologiem.

Emila

Czy fizjoterapeuta pomoże przy rozejściu mięśni brzucha w ciąży?

Tak, jak najbardziej.

Andzia

czy nacięcie krocza może boleć po kilku latach po porodzie mnie zaczęło boleć po pierwszym dziecku 15 latach czy jest na to jakaś metoda leczenia?

Nawet po tylu latach możemy pracować z blizną po nacięciu krocza. Warto udać się do fizjoterapeutki, która zmobilizuje taką bliznę.

Natalia

po jakim czasie od porodu powinna zniknąć kresa?

Kresa brunatna czyli brązowa kresa może zniknąć miesiąc po porodzie, a może zostać już zawsze – dużo zależy od naszej karnacji. Natomiast kresa biała, czyli miejsce przyczepu mięśni prostych brzucha jest to miejsce pod powłokami brzusznymi. Jeśli pyta Pani o rozejście mięśnia prostego brzucha, czyli potocznie rozejście kresy, to powinno wrócić do normy do końca połogu. Jeśli nie wróciło, warto temu pomóc właśnie u fizjoterapeutki.

Andzia

czy do nietrzymaniu moczu możemy zaliczyć to jak pomyślimy, że nam się chce siku, a tu łazienka zajęta, a my nie możemy utrzymać zawsze moczu?

Natalia

czy warto zrobić usg brzucha po porodzie?

Jeśli chodzi o usg jamy brzusznej – tutaj decyzję zostawiam lekarzowi. Jeśli coś nas niepokoi to jak najbardziej. Jeśli chodzi o usg kresy – zazwyczaj robią to fizjoterapeutki podczas wizyty i wtedy jak najbardziej warto. Dodatkowo jeśli mamy podejrzenie przepukliny brzusznej lub pępkowej warto zrobić u lekarza usg powłok brzusznych.

Natalia

jak sobie radzić w ciąży z bólami nadgarstków?

Dużo zależy jaka jest przyczyna. Czy był wcześniej uraz, kiedy pojawił się ból, czy pojawia się w określonych czynnościach lub momentach dnia. Tutaj najlepiej zgłosić się do fizjoterapeuty, który po wywiadzie oceni przyczynę i dobierze indywidaulnie ćwiczenia.

Natalia

niecałe 3 miesiące temu urodziłam bliźniaki, czy jest sens jeszcze iść na kontrolę do fizjoterapeuty urologicznego? poród SN

Oczywiście! Nawet jeśli minęło kilka miesiący albo i lat a my jeszcze nie byłyśmy na wizycie po porodzie to i tak warto. Może zdarzyć się tak, że w natłoku zajęć z dzieckiem nie mamy głowy lub czasu iść od razu po porodzie, ale proszę pamiętać, że lepiej pójść na wizytę później niż wcale i, że nigdy nie jest za późno.

Natalia

czy taka wizyta jest na fundusz czy prywatnie jedynie? Jaka wówczas cena?

Wizyty są tylko prywatnie, koszt waha się od 140-170 zł i zazwyczaj trwa od 45-60 minut.

czy nadmiar kilogramów po ciąży też może mieć wpływ na napięcie mięśniowe?

Tak, oczywiście. Zmienia się obciążenie miednicy, jej ustawienie co może mieć wpływ na napięcie mięśni dna miednicy.

Anna

czy zalecana jest depilacja przed wizytą?

Nie, nie ma to znaczenia.

Diana

Czy problem z robieniem przysiadów, np podnoszenie czegoś z podłogi, 8 tyg po porodzie to powód do niepokoju, czy naturalny etap dochodzenia do siebie?

Jeśli nie ma innych niepokojących objawów to najprawdopodobniej jest to etap dochodzenia do siebie. Jednak jeśli taki stan się utrzyma dłużej warto to skonsultować.

Emila\_K

Czy na piłce przygotowując się do porodu możemy na niej skakać? Różne są opinie w internecie?

Na piłce w ciąży nie powinnyśmy skakać, gdyż może dojść do uszkodzenia więzadeł macicy, które już są dość obciążone przez ciążę. Można robic natomiast delikatne ruchy góra-dół, pod warunkiem że nie są gwałtowne.

Anna

skąd mam wiedzieć czy mam zrosty?

Zrosty zazwyczaj objawiają się bólem, ciągnięciem ale nie tylko w okolicy blizny. Mogą dawać objawy w nietypowych miejsach, których nie łączymy często z przebytą operacją, np ból barku bez żadnego urazu. Tutaj najlepiej skonsultować się ze spacjlistą który oceni stan blizny i tkanek.