

Aleksandra

Ból pachwin pod koniec trzeciego trymestru - można sobie jakos pomóc?

Myślę, że jak najbardziej można sobie pomóc wprowadzając terapię manualną, taping, autoterapię i odpowiednie ćwiczenia dobrane przez fizjoterapeutę. Ból pachwin może świadczyć o dużym napięciu w rejonie bioder i pośladków oraz o obciążeniu całej miednicy – co nie dziwi pod koniec 3 trymestru. Jest to jednak do rozpracowania w dość krótkim czasie. Jednak, aby być pewnym co do przyczyny dolegliwości i sposobu jej rozwiązania potrzeba więcej informacji.

Marta

czy sprawdza się rozstęp mięśnia prostego brzucha w trakcie ciąży, czy kontroluje się dopiero po porodzie?

Rozstęp mięśnia prostego brzucha warto kontrolować w ciąży, aby wychwycić ewentualne odchylenia i mieć możliwość wprowadzenia odpowiednich działań jak najszybciej.

Marta

jak radzić sobie z żylakiem w pachwinie prawej, który pojawił się w 32 tc? jak rozpoznać żylaki odbytu??

Żylaki odbytu u kobiet ciężarnych niestety są zjawiskiem bardzo powszechnym, nieco rzadziej występują żylaki w obrębie sromu i pachwin. Żylaki rozpoznaje lekarz ginekolog/proktolog i jeśli chodzi o farmakoterapię to tutaj także warto zasięgnąć porady lekarza. O ile nie ma przeciwwskazań warto korzystać z aktywności ruchowej i ćwiczeń, które będą odciążać miednicę, warto wprowadzić ćwiczenia mięśni dna miednicy, ćwiczenia oddechowe, dietę lekkostrawną/unikanie zapać, prawidłowe nawyki(wypróżnianie z podestem). Fizjoterapeuta może wprowadzić terapię po szczegółowym wywiadzie medycznym.

Marta

kiedy można zacząć ćwiczyć po porodzie?? jakie to mogą być ćwiczenia?

Po porodzie należy ćwiczyć już w szpitalu. Początkowo wprowadza się ćwiczenia przeciwzakrzepowe (zgięcia grzbietowe/podeszwowe stóp, kręcenie stopami, zaciskanie dłoni w pięść/puszczanie, kręcenie w stawach nagdarskowych), następnie są to ćwiczenia oddechowe i izometryczne(np. napinanie pośladków), oraz reedukacje mięśni dna miednicy(zależnie od rodzaju porodu i samopoczucia), przesuwanie stopy po łóżku w kierunku pośladka w leżeniu na plecach. Warto przed porodem umówić się do fizjo, aby poza ćwiczeniami omówić postępowanie szpitalne po porodzie siłami natury i cesarskim cięciu – na pewno takie działania ułatwią powrót do sprawności.

Ewa

mam ból właśnie w okolicy pośladka, czy to rwa kulszowa? Nie boli mnie kręgosłup. Przed ciążą wykonywałam ciężką pracę fizyczną.

Trudno powiedzieć, zbyt mało informacji.

Marta

udostępniono na FB na grupach przyszłych mam, by wiedziały jak zadbać o siebie w połogu i jak ważne są spotkania z fizjo uro-gin 😊

Joanna

Jak zapobiegać rozejściu mięśni brzucha w ciąży? Czy można je wykonywać w przypadku zagrożenia przedwczesnym porodem?

Aby zmniejszyć ryzyko rozejścia się mięśnia prostego brzucha trzeba wprowadzić działania profilaktyczne: wypróżnianie(stolec) z podestem pod nogami(może to być miska odwrócona do góry dnem, nie należy przeć podczas oddawania kału), oddawanie moczu bez podestu, wstawanie przez bok, kładzenie się przez bok, unikanie dźwigania. Te rzeczy zdecydowanie można wykonywać w ciąży zagrożonej. Jeśli chodzi o ćwiczenia jest to za mało informacji. Jednak, aby zmniejszyć u Pani poziom niepokoju i stresu, który na pewno towarzyszy w ciąży zagrożonej warto wprowadzić Trening Autogenny Schulza lub Jacobsona – wyciszy to układ nerwowy.

Ewa

Czy można ćwiczyć mając łożysko przodujące?

Łožysko przodujące jest przeciwwskazaniem do ćwiczeń.

Marta

jak rozluźnić mięśnie dna miednicy do porodu?

Renata

jakiego fizjoterapeutę uroginekologicznego w Szczecinie polecasz? ☺

W Szczecinie jest kilka kobiet, które zajmują się fizjoterapią uroginekologiczną, nie wszystkie się znamy, więc trudno mi odpowiedzieć. Zapraszam do siebie lub Danuty Kozłowskiej.

Natalia Pająk

Pani Magdaleno, jestem w 16tc. Kiedy jest najlepszy moment na wizytę u fizjoterapeuty? Czy warto udać się profilaktycznie?

Jak najbardziej warto udać się jeszcze w czasie ciąży. Fizjoterapeutka sprawdzi rozstęp mięśnia prostego brzucha i pracę mięśni dna miednicy, nauczy technik relaksacyjnych i pracy z oddechem, można też omówić działania przygotowujące do porodu naturalnego lub cesarskiego cięcia i postępowanie okołoperacyjne/szpitalne, albo skorzystać z masażu w ciąży. Umawiając się warto nakreślić fizjoterapeutce, czy coś się dzieje, czy chcemy zrobić „przegląd”, aby terapeutka wiedziała co zaproponować, aby konsultacja była pełnowartościowa.

Kasia Karczewska

Czy siedzenia na piłce pomagają odciążyć kręgosłup i miednicę?

Myślę, że mając w domu dużą piłkę można „poszaleć” i wykorzystać ją do siedzenia, kołysania się na niej w różnych kierunkach, a nawet do ćwiczeń oddechowych i rozciągających. To nie wszystko, piłka, i łagodne kołysanie masuje też krocze i przygotowuje je do porodu. Także piłki warto używać jak najczęściej, jednak, aby nie błędzić warto udać się do fizjoterapeutki, która pokaże co i jak robić, aby pozytywnie wpłynąć na kręgosłup i obszar miednicy.

Małgorzata Kłym

czy naklejenie tejpów na plecy jest dobrym rozwiązaniem przy bólach lędźwiowych?

Myślę, że jest wiele sposobów, aby pomóc sobie w bólu odcinka lędźwiowego, wszystko zależy od tego co jest przyczyną dolegliwości. Taping jest zazwyczaj dopełnieniem terapii i też jest dobrym rozwiązaniem. W przypadku bólu odcinka lędźwiowego czasami okleja się też brzuch, aby zapewnić większe podparcie i odciążenie miednicy i pleców.

