

Justyna Narojczyk

Facebook: Fizjoterapia Justyna Narojczyk

Instagram: po_prostu_fizjo

Tel: 663622464

Anna

Kiedy zacząć masaż krocza, w którym tygodniu ciąży? - pytanie do Pani Fizjoterapeutki?

Masaż krocza warto zacząć już po 34/35 tygodniu ciąży.

Stopniowo zwiększaj czas wykonywanego masażu. Zaczynając od 1 minuty. Pozwól ciału oswajać się z masażem.

Pamiętaj że masaż twojego krocza to tylko jeden z elementów przygotowania do porodu. To co najistotniejsze to ruch całego ciała. Funkcjonalne dno miednicy a nie tylko jego krocze.

Zachęcam cię do wykonywania ćwiczeń mobilności miednicy, kręgosłupa, bioder.

Renata

czy sposób schylania w ciąży ma znaczenie?

Sposób schylanie ma znaczenie w każdym okresie naszego życia.

Schylaj się jednak najrzadziej jak tylko jest to możliwe. Jeżeli jednak sytuacja będzie tego wymagała zrób to pomału i rozważnie.

Zanim się schylisz po prostu kucnij w ten sposób przeniesiesz obciążenie z twojego kręgosłupa na nogi.

Wskazówki:

Stań w lekkim rozkroku

Ugnij nogi w kolanach. Utrzymuj wyprostowany kręgosłup oraz głowę.

Jeśli chcesz coś podnieść trzymaj to blisko swojego ciała.

Wstawaj płynnym ruchem prostując najpierw kolana, lekko wypinając kręgosłup. Pilnuj by ciężar twojego ciała był równomiernie rozłożony na obydwie strony.

Monika

jak odciążać kręgosłup w ciąży?

Śpij na boku używając dużej poduszki „węża”, który pomoże Ci przybrać najbardziej komfortowe ułożenie Twojego ciała.

Wstawaj i podnoś się tylko przez bok.

Odrzuć obuwie na obcasie, wybierz wersję sportową. Jakikolwiek obcas w ciąży, sprzyja powiększaniu się lordozy lędźwiowej w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. W efekcie będzie to obciążać twój kręgosłup i objawiać się w postaci dolegliwości, odczuwalnych w różnych rejonach Twojego ciała.

Skontroluj swoją postawę ciała (stopy ustawiaj równolegle do siebie, nie pozwól by zapadały się do koślawości. Staraj się by kolana patrzyły do przodu. Ustaw miednicę w neutralnej pozycji. Otwórz klatkę piersiową. Opuść barki. Cofnij głowę do tyłu, tak by znajdowała się w przedłużeniu twojego kręgosłupa).

Zwróć również uwagę na to jak utrzymujesz postawę ciała podczas chodu i kontroluj ją. Wyciągaj się do góry by choć w małym stopniu zaangażować mięśnie brzucha!

Zwróć uwagę na to jak siedzisz. Unikaj siedzenia. Ruch to zdrowie.

Kiedy siedzisz wsuń poduszkę pod odcinek lędźwiowy kręgosłupa tak by go odciążyć.

Siedź na guzach kulszowych (włóż dłonie pod pośladki i bujaj się na krześle. Guzy kulszowe To te dwie najbardziej wyczuwalne kości)

Postaw stopy płasko na podłodze lub podnieś je na podnóżku, aby zmniejszyć krzywiznę dolnej części grzbietu.

Pamiętaj, aby regularnie robić sobie przerwy! Często wstawaj, rób krótki spacer, a nawet rozciągającą gimnastykę – wszystko to pozwoli zmniejszyć nacisk na plecy.

Schylaj się jednak najrzadziej jak tylko jest to możliwe. Jeżeli jednak sytuacja będzie tego wymagała zrób to pomału i rozważnie.

Zanim się schylisz po prostu kucnij w ten sposób przeniesiesz obciążenie z twojego kręgosłupa na nogi.

Wskazówki:

Stań w lekkim rozkroku

Ugnij nogi w kolanach. Utrzymuj wyprostowany kręgosłup oraz głowę.

Jeśli chcesz coś podnieść trzymaj to blisko swojego ciała.

Wstawaj płynnym ruchem prostując najpierw kolana, lekko wypinając kręgosłup. Pilnuj by ciężar twojego ciała był równomiernie rozłożony na obydwie strony.

Natalia

czy powinnam unikać siedzenia na niskim pufie (siedzę wtedy w rozkroku przez duży brzuszek)?

Sposób siedzenia w ciąży jest bardzo istotny.

Unikaj siedzenia. Ruch to zdrowie.

Kiedy siedzisz wsuń poduszkę pod odcinek lędźwiowy kręgosłupa tak by go odciążyć.

Siedź na guzach kulszowych (włoż dłonie pod pośladki i bujaj się na krześle. To te dwie najbardziej wyczuwalne kości).

Postaw stopy płasko na podłodze lub podnieś je na podnóżku, aby zmniejszyć krzywiznę dolnej części grzbietu.

Zamiast pufy wybierz piłkę gimnastyczną która wymusi na tobie odpowiednią postawę ciała i odciąży twój kręgosłup.

Agnieszka

Jak uniknąć chodzenia jak kaczka?

To wszystko zależy od tego, co w twoim przypadku jest powodem „chodzenia jak kaczka”,

Polecam konsultację u fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Skontroluj swoją postawę ciała (stopy ustawiaj równolegle do siebie, nie pozwól by ustawiały się w koślawości. Staraj się by kolana patrzyły do przodu. Ustaw miednicę w neutralnej pozycji. Otwórz klatkę piersiową. Opuść barki. Cofnij głowę do tyłu by znajdowała się w przedłużeniu twojego kręgosłupa).

Zwróć również uwagę na to jak utrzymujesz postawę ciała podczas chodu i kontroluj ją. Wyciągaj się do góry, tak by choć w małym stopniu zaangażować mięśnie brzucha!

Natalia

Czy wkładki dla kobiet w ciąży mogą pomóc?

Myślę że wkładki są koniecznością w skrajnych przypadkach natomiast najpierw polecam konsultację u fizjoterapeuty i ewentualne badanie komputerowe stóp, które da pogląd na to, co dzieje się z Twoim ciałem.

Świadomość ciała w ciąży jest dużo mniejsza. Aparat stabilizacyjny naszych stóp jest osłabiony dlatego jeśli mamy taką możliwość, warto chodzić dużo na bosą.

Agnieszka

Mam kolana szpotawe, czy ma to jakiś wpływ na moją ciążę?

Są różne stopnie szpotawości kolan. Nasze ciało jest jednością. Ustawienie kolan wpływa zatem na ustawienie miednicy, która jest niezwykle ważna w ciąży oraz podczas porodu.

Ważne jest, byś w ciąży skonsultowała swoją postawę ciała (m.in. szpotawość kolan) z fizjoterapeutą. Należy ocenić, jak ciało reaguje na zachodzące zmiany. Kontrolujemy m.in. mobilność naszych stawów, zakresy ruchomości. Następnym etapem jest dobranie odpowiednich działań (ćwiczenia, terapia manualna), tak by skutki zmieniającej się postawy ciała, miały jak najmniej obciążający wpływ na twoje ciało.

Natalia

Jak siedzieć by nie bolał mnie kręgosłup?

Sposób siedzenia w ciąży jest bardzo istotny.

Unikaj siedzenia. Ruch to zdrowie.

Kiedy siedzisz wsuń poduszkę pod odcinek lędźwiowy kręgosłupa tak by go odciążyć.

Siedź na guzach kulszowych (włóż dłonie pod pośladki i bujaj się na krześle. Guzy kulszowe to te dwie najbardziej wyczuwalne kości)

Postaw stopy płasko na podłodze lub podnieś je na podnóżku, aby zmniejszyć krzywiznę dolnej części grzbietu.

Do siedzenia polecam piłkę gimnastyczną, która wymusi na tobie odpowiednią postawę ciała i odciąży twój kręgosłup.

Marlena

Mam także pytanie jak pomóc w powrocie do prawidłowej sylwetki w okresie już po ciąży?

Pierwszy etap to powrót do FUNKCONALNOŚCI.

To etap, który rozpoczyna spotkanie z fizjoterapeutą uroginekologicznym, z którym oceniasz zmiany jakie zaszły w twoim ciele podczas ciąży oraz porodu.

Inaczej wygląda powrót do prawidłowej sylwetki po porodzie naturalnym a inaczej po cesarskim cięciu.

Pierwszy etap po porodzie to zmierzenie się z dysfunkcjami, które przyniósł ze sobą czas ciąży oraz poród (m.in. nacięcie krocza, blizna po cesarskim cięciu, rozejście mięśni prostych brzucha, DRA, obniżenie narządów kobiecych i inne).

Kiedy Twoje ciało wróci już do funkcjonalności (m.in. wydolne dno miednicy, zmiana nawyków ciążowych) możesz pomyśleć o względach estetycznych i wydolności swojego ciała.

Pamiętaj daj sobie czas. Jak mówią badania czas połogu to tak naprawdę ok. 1 rok.

Nie przyspieszaj niczego, obserwuj swoje ciało. Bądź dla siebie łagodna.

Kolejny etap to praca nad wydolność oraz wymarzonym wyglądem Twojego ciała.

Natalia

Spacery w ciąży są bardzo wskazane natomiast pamiętaj, by obserwować swoje ciało, nie obciążać go zwłaszcza na ostatniej prostej. Aktywność fizyczna w ciąży powinna być kontrolowana przez twojego fizjoterapeutę i indywidualnie dobrana do twojego stanu.

Marlena

Jak odciążyć kręgosłup w ciąży. Jestem niskiego wzrostu, a moje maluchy były spore , więc mój kręgosłup bardzo obciążał się w ciąży. Słyszałam o takich pasach podtrzymujących brzuch. Czy są one zalecane przez fizjoterapeutów?

Ważne byś skontrolowała swoje ciało u fizjoterapeuty. Jest wiele kwestii, o które powinnaś zatroszczyć się będąc w kolejnej ciąży.

Pasy to nie jest dobre rozwiązanie.

Masz swój naturalny pas podtrzymujący jamę brzucha – to najgłębiej położony mięsień brzucha, czyli mięsień poprzeczny brzucha. Zazwyczaj po ciąży i porodzie jest on mocno rozciągnięty i osłabiony.. Musimy pilnować jego napięcia cały czas. Tylko wtedy zaczniesz funkcjonować dobrze i spełniać swoje zadanie czyli stabilizować i odciążać nasz kręgosłup a jednocześnie wpływać na dobry wygląd naszego brzucha.

Mięsień ten – można powiedzieć – podciąga nasz pępek w kierunku głowy i do środka ciała. Ale nie chodzi tu o wciąganie . Chodzi o umiejętność napięcia tego mięśnia w ten sposób świadomie. Następny krok to nauka wdrożenia tego w ćwiczenia oraz przeniesienie tej umiejętności w codzienność. Do tego potrzebna jest też dobra postawa – bo postawa to podstawa dobrej, ładnej, zgrabnej sylwetki.

Jedną z przyczyn powiększania rozstępu kresy białej na brzuszku jest ciągle nadmierne zwiększanie ciśnienia śródbrzusznego. Pas zwiększa to ciśnienie, a ono naciska na narządy w miednicy, które z czasem zaczną się obniżyć. I nie ma znaczenia jak urodziłaś dziecko – czy był to poród naturalny, czy cięcie cesarskie. Byłaś w ciąży, a to już obciąża dno miednicy. Poza tym jest ono po prostu delikatne i wymaga Twojej troski i uwagi.

Agnieszka

Czy wystający pępek w ciąży jest oznaką przepukliny ciążowej pępkowej?

Tak, to częsta przypadłość kobiet ciężarnych.

Przepuklina pępkowa jest wynikiem nadmiernego rozciągnięcia powłok brzusznych w skutek rozwijającego się płodu (włókna kolagenowe budujące tkanki miękkie pod wpływem hormonów tracą swoją wytrzymałość). Tkanki wyścielające jamę brzuszną zostają osłabione przez nacisk. Wytrzymałość powłok jamy brzusznej narażona jest na zmniejszenie również na skutek innych czynników:

wysiłek podczas wypróżnień, oddawania moczu

przewlekłe choroby, którym towarzyszy kaszel, kichanie

zaparcia

nacisk macicy

Polecam wizytę w gabinecie fizjoterapeuty uroginekologicznego dla sprawdzenia powłok brzucha i wdrożenia odpowiednich działań już w okresie ciąży. (odpowiednie ćwiczenia, zmiana nawyków, tejpung)

Monika

Kiedy możemy zacząć ćwiczyć po porodzie naturalnym i jakie ćwiczenia na początek Pani poleca?

To kwestia bardzo indywidualna.

Pierwszy etap to powrót do FUNKCONALNOŚCI.

To etap, który rozpoczyna spotkanie z fizjoterapeutą uroginekologicznym, z którym oceniasz zmiany jakie zaszły w twoim ciele podczas ciąży oraz porodu.

Inaczej wygląda powrót do prawidłowej sylwetki po porodzie naturalnym a inaczej po cesarskim cięciu.

Pierwszy etap po porodzie to zmierzenie się z dysfunkcjami, które przyniósł ze sobą czas ciąży oraz poród (m.in. nacięcie krocza, blizna po cesarskim cięciu, rozejście mięci prostych brzucha, DRA, obniżenie narządów kobiecych i inne).

Kiedy Twoje ciało wróci już do funkcjonalności (m.in. wydolne dno miednicy, zmiana nawyków ciążowych) możesz pomyśleć o względach estetycznych i wydolności swojego ciała.

Pamiętaj daj sobie czas. Jak mówią badania czas połogu to tak naprawdę ok. 1 rok.

Nie przyspieszaj niczego, obserwuj swoje ciało. Bądź dla siebie łagodna.

Kolejny etap to praca nad wydolność oraz wymarzoną sylwetką Twojego ciała.

Natalia

Jak wypoczywać po długim spacerze gdy boli kręgosłup?

W ciąży najlepiej, by ruch był Twoim wypoczynkiem, sposobem na pozbycie się bólu.

To kwestia bardzo indywidualna. Wszystko zależy, co tak naprawdę jest przyczyną twojego bólu. Kiedy dostrzegasz że jest nią długi spacer, być może warto skrócić jego czas bądź dystans.

Polecam konsultację u fizjoterapeuty który oceni stan twojego ciała, wdroży odpowiednie metody (powięziowe manualne, ćwiczenia) które zapewne pomogą w twoich ciążowych bólach.

Polecam wdrożyć codzienny zestaw ćwiczeń dobrany indywidualnie dla Ciebie, który pomoże Ci pozbywać się wszelkich napięć oraz utrzymać ciało w dobrej kondycji, a także przygotuje Cię do porodu.

Anna

Czy ćwiczenia na piłce po 30 tygodniu nie przyspieszą porodu?

Ćwiczenia na piłce są bardzo wskazane przez cały okres ciąży (z wykluczeniem skakania na piłce). To idealny sposób na przygotowanie ciała do porodu.

Polecam konsultacje fizjoterapeutą uroginekologicznym, który dobierze indywidualny zestaw ćwiczeń dla Ciebie.

Natalia

Jaka pozycja najlepsza do spania pod koniec ciąży?

Śpij na boku używając dużej poduszki „węża”, który pomoże Ci przybrać najbardziej komfortowe ułożenie twojego ciała.

Agnieszka

Czy ciąża może pogłębić istniejące wcześniej wady postawy?

Jeżeli u mamy istniały już wcześniej istotne wady postawy, to dostosowanie się organizmu do nowej roli może być utrudnione oraz może mieć wpływ na pogłębienie się wad.

Na skutek działania hormonów więzadła całego ciała rozluźniają się, ponieważ jest to konieczne dla prawidłowego przebiegu porodu. Niestety sprzyja to powstaniu przeciążeniom co powoduje dolegliwości bólowe w czasie ciąży. Stopniowo rozwijające się dziecko w brzuchu matki powoduje kompensacyjne ustawienia w ciele. Jest to np. zwiększająca się lordoza odcinka lędźwiowego kręgosłupa (wygięcie do przodu) z powodu osłabionych, rozciągniętych mięśni brzucha.

Dysfunkcje w obrębie kości ogonowej i krzyżowej, ale również kręgosłupa lędźwiowego w dowolnym okresie życia kobiety mogą wywołać nadmierne napięcia mięśni oraz więzadeł miednicy. W ten sposób zaburzenia napięć w samej miednicy to niekorzystna sytuacja zarówno dla kobiety oraz rozwijającego się dziecka, które niebawem przyjdzie na świat. W związku z tym ważnym elementem przygotowań do porodu jest zapewnienie, aby napięcia mięśniowe w obrębie miednicy matki były zrównoważone. Może to zoptymalizować przystosowanie tego regionu do zmian niezbędnych w procesie narodzin. Dzięki temu wyjście dziecka na świat będzie o wiele łatwiejsze.