1. Po jakim czasie od CC można rozpocząć pracę nad blizną?

- Przyjmuje się, że 5-6 tygodni po cięciu można pracować bezpośrednio na bliźnie. Dobrze aby lekarz ocenił bliznę czy prawidłowo się goi i dał zielone światło.

1. Po jakim czasie po CC można rozpocząć trening siłowy, jeśli blizna jest dobrze zagojona (ocena fizjo uro)? Od jakich ćwiczeń najlepiej zaczynać?

- trening siłowy czy każdy inny trening należy rozpocząć po zakończeniu treningu reedukacji oddechowej i ćwiczeniach posturalnych wraz z pracą z dnem miednicy. U każdej kobiety będzie to zatem inny czas. Wszystko zależy jak szybko kobieta odzyska właściwą równowagę mięśniową.

1. Nie ćwiczyłam jogi przed zajściem w ciążę, czy mogę spróbować podczas pierwszego trymestru?

- według mnie nie powinno się ćwiczyć jogi w ciąży, jeśli nie ćwiczyło się przed ciążą. Oczywiście można chodzić na trening dedykowany kobietom w ciąży, który zawiera elementy jogi ale ćwiczenia są tak zmodyfikowane aby dopasować do możliwości ćwiczącej.

1. Czy mogę pierwsze drobne ćwiczenia wykonywać jeszcze w szpitalu po porodzie? Co robić?

- jak najbardziej. Należy wykonywać proste ćwiczenia przeciwzakrzepowe a także ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz oddechowe.

1. Przed ciążą bardzo dużo biegałam, czy muszę to przerywać, czy jeśli dobrze się czuję, to mogę biegać dalej?

- możesz biegać ale powinnaś być pod opieką dobrego trenera lub fizjoterapeuty. Warto również oceniać systematycznie wydolność dna miednicy.

1. Prowadzi Pani treningi online, instruktaże?

- nie prowadzę, ponieważ online nie jestem w stanie ocenić czy ćwicząca dobrze wykonuje ćwiczenia. Jestem bardzo skrupulatna i przywiązuję dużą uwagę do prawidłowego wykonywania ćwiczeń.