

Tata

Czy sex rozluźnia kobietę czy działa również na ćwiczenia dna miednicy

Tak, seks działa rozluźniająco zarówno na kobietę jak i mężczyznę, w szczególności ten zakończony orgazmem. Mięśnie dna miednicy "ćwiczą" podczas współżycia. Pamiętać należy jednak, że gdy współżycie bolesne jest przy każdym współżyciu to w ten sposób nie uzyskamy rozluźnienia, co więcej współżycie w takiej bólowej spirali może spowodować narastanie problemu. Konieczna jest diagnostyka zarówno u ginekologa jak i fizjoterapeuty uroginekologicznego

Małgorzata

Kiedy należy zgłosić się do kontroli po porodzie SN a kiedy po cc?

W obydwu przypadkach kontrola powinna się odbyć ok 6 tygodni po porodzie czyli po zakończonym połogu

Marta

Czy mięśnie dna miednicy należy ćwiczyć na stojąco czy leżąc? Czy jest to obojętne?

W pierwszej kolejności zalecamy ćwiczenia w pozycji na leżąc najlepiej z palcem wprowadzonym do pochwy oraz kontrolę oddechu. Jak dobrze opanujemy tę sztukę możemy ćwiczyć w absolutnie każdej możliwej pozycji

Monika

Jakie są zlecenia i ogólne zasady rozluźniania mięśni miednicy?

Nie ma jednego algorytmu, wszystko zależy od tego co zostanie wybadane podczas standardowej wizyty u fizjoterapeuty uroginekologicznego. Jeżeli nie jesteśmy pewne co mamy rozluźniać można początkowo wykonywać ćwiczenia rozluźniające na obręcz miednicy np rolowanie

Magdalena

Czy są jakieś ćwiczenia, które można wykonywać w domu?

Jest dużo ćwiczeń które można wykonywać w domu i zwykle takie są zalecane, jednak dopiero po konsultacji z fizjoterapeutą uroginekologicznym

Ania

Czy ćwiczenie dna miednicy jest konieczne przed cc czy raczej wskazane przed sn ?

Ćwiczenia mięśni dna miednicy powinny wykonywać zarówno kobiety przed planowanym cc jak i przed PSN. Już sama ciąża niesie ze sobą ryzyko wystąpienia zarówno nietrzymania moczu jak i zaburzeń statyki narządu rodowego. Ćwiczenia mięśni dna miednicy wykonywać powinna każda kobieta jednak zawsze pod okiem fizjoterapeuty uroginekologicznego

Iza

Czy każda kobieta w ciąży powinna wzmacniać mięśnie dna miednicy?

Odpowiedź jak wyżej

Malgorzata

Kiedy można rozpocząć współżycie po porodzie SN ?

Najlepiej po kontroli ginekologicznej, która odbywa się ok 6 tygodni po porodzie.

Natalia

Jakie są najskuteczniejsze sposoby? na czym najbardziej się skupić

Pytanie nie jest kompletne, nie wiem do czego się odnieść

Katarzyna

Czy mięśnie dna miednicy ćwiczymy poprzez zaciskanie?

Ćwiczenia mięśni dna miednicy są różne. Można ćwiczyć zarówno poprzez ich prawidłowe napinanie jak i rozluźnianie. Sposób ćwiczenia warto ustalić podczas wizyty u fizjoterapeuty uroginekologicznego, który podczas badania będzie mógł wskazać czy są jakieś deficyty na których należy się koncentrować

Aldonka

Czy mocne mięśnie dna miednicy korzystnie wpływają na przebieg porodu?

Mocne mięśnie dna miednicy mogą stanowić swego rodzaju przeszkodę porodową. W trakcie porodu szczególnie istotne jest prawidłowe rozluźnianie mięśni dna miednicy

Kazia

Czy mocne mięśnie dna miednicy w ciąży zapobiegają wysiłkowemu nietrzymaniu moczu?

Problem jest nieco bardziej złożony. Trzeba pamiętać, że w trakcie ciąży mięśnie i więzadła się rozciągają. Drugim czynnikiem mogącym wpłynąć na wystąpienie nietrzymania moczu jest sam poród, czas trwania II okresu porodu, czynniki genetyczne, waga i wiele innych.

Ania

Czy uciskanie piłeczką/ rolowanie od tyłu mięśnie pośladkowe i wyżej rozluźniamy wówczas mięśnie dna miednicy ?

Przede wszystkim rozluźniamy mięśnie obręczy miednicy. W pośredni sposób może to wpłynąć na delikatne rozluźnienie dna miednicy jednak nie są to ćwiczenia dedykowane rozluźnianiu dna

Agnieszka

Czy spacer 2-3 km w umiarkowanym tempie są pomocne w rozluźnianiu mięśni dna miednicy?

Spacer o umiarkowanym tempie są korzystne dla całego organizmu. Same w sobie jednak nie rozluźniają dna miednicy. Poprawia wydolność układu krążeniowo-oddechowego, mięśniowego ale wybiórczo na dno nie zadziałają

Agnieszka

Czy są jakieś ćwiczenia na piłce, które pomogą w rozluźnieniu mięśni dna miednicy?

Tak jak najbardziej, zgłoś się proszę do fizjoterapeuty który Ci je pokaże

Monika

Jakie ćwiczenia dla mamy, która przy pierwszej ciąży miała skracającą się szyjkę? Na co powinnam uważać?

Bez zebrania pełnego wywiadu i przeanalizowania historii choroby ciężko jest wskazać takie ćwiczenia

Daria

Czy olejek z wiesiołka można używać do masażu krocza?

Tak, olejek z wiesiołka jak i olejek migdałowy może być stosowany do masażu krocza

Agnieszka

Czy fizjoterapeutka uroginekologiczna może pomóc w przypadku dyskomfortu podczas stosunku po porodzie? W jaki sposób?

Tak, może. Ważna jest jednak diagnostyka obejmująca dokładny wywiad i badanie. Dopiero po zebraniu pełnego wywiadu i i badaniu można zaproponować terapię.

Monia

Czy pochwa wróci do stanu sprzed porodu? po jakim czasie?

Może się okazać, że pochwa nie wróci do rozmiarów sprzed ciąży. Ma na to wpływ wiele różnych czynników m.in to w jaki sposób poród przebiegał, wagi urodzeniowej dziecka, czy krocze było nacinane czy pękło to jak zostało zaopatrzone po urazie (zszyte), jaki był stan mięśni dna miednicy, od czynników genetycznych itd. Ginekolodzy szacują, że potrzeba około pół roku żeby krocze wróciło do "normalności"

Agnieszka

Słuchałam wypowiedzi ginekologa, że jeśli dobrze się czujemy, to już po 2-3 tygodniach można próbować wracać do współżycia

Wydaje mi się, że to pytanie powinno zadać się ginekologowi. W przypadku urazu szwy są usuwane lub wypadają w granicach 7-10 czasem 14 doby po porodzie. Proszę samej zadać sobie pytanie czy byłaby Pani gotowa na współżycie po takim czasie. Nie można ominąć aspektu zmęczenia i poznawania się z nowym członkiem rodziny, stresu i baby bluesa...

Monika

Jak długo może trwać regeneracja krocza po nacięciu?

Tak samo jak w przypadku pęknięcia. okres połogu jest również okresem który możemy uznać za czas gojenia się rany

Natalia

Czy jeśli będziemy regularnie ćwiczyć to jest szansa żeby mięśnie dna miednicy wróciły do stanu z przed porodu można uniknąć nieprzyjemnych powikłań ?

Problem jest bardziej złożony. Składają się nań czynniki genetyczne, przebieg i czas trwania porodu, stopień uszkodzeń podczas porodu...

Agnieszka

Jakie ćwiczenia w przypadku tyłozgięcia macicy? czy taka macica może utrudnić poród naturalny?

Pytanie powinno być zadane położnej lub ginekologowi

Tata Tomek

1 ciążą zony skończyła się cc z powodu ułożenia miednicowego czy ta 2 może być sn i czy każde ćwiczenia można robić jak już zona była po cc

Jedno cięcie cesarskie nie wyklucza porodu siłami natury. Jak żona będzie po cc to w pewnym momencie będzie mogła wrócić do każdej aktywności fizycznej. Jednak o kolejności wprowadzania różnych ćwiczeń powinien zdecydować fizjoterapeuta po zbadaniu pacjentki. Bez zbadania nie jesteśmy w stanie powiedzieć jaki rodzaj aktywności będzie odpowiedni.

Jowita

Ile wizyt u fiz. uro-gin. powinno wystarczyć, żeby pomóc sobie w przypadku dolegliwości podczas współżycia?

Wszystko zależy od stopnia nasilenia problemu. Zwykle po pierwszej wizycie jesteśmy w stanie określić ramy czasowe.

Ewa

czy regularny seks podczas ciąży w jakiś sposób wpływa pozytywnie na przygotowanie kobiety do porodu (minimalizuje ryzyko pęknięcia/nacięcia) czy podczas porodu "lepiej" być naciętą czy pęknąć?

Seks w ogóle pozytywnie wpływa na organizm. Prostaglandyny zawarte w męskim nasieniu mogą przyspieszyć poród, jednak pamiętać należy o tym, że szyjka macicy już musi wykazywać pewne przygotowanie, więc nie ma zagrożenia przedwczesnym porodem. Ruchy posuwisto-zwrotne stanowią również swego rodzaju masaż krocza :)

Pytanie dotyczące nacinania i pęknięcia jest dość kontrowersyjne. Część fizjoterapeutów i położnych twierdzi, że lepiej pęknąć. Osobiście uważam, że są sytuacje w których lepiej wykonać nacięcie. Jednak absolutnie nie rutynowo!!!

Tata Tomek

Jaki lepszy poród sn czy cc dla dna miednicy?

Obydwie formy porodu niosą za sobą pewne ryzyka. Z punktu widzenia czysto położniczego i z troski o dziecko lepszy zawsze będzie poród siłami natury.

Z drugiej strony nie ma badań, które pokazują, że poród drogą cięcia cesarskiego rozwiązuje problem np z możliwym wystąpieniem nietrzymaniem moczu.

Monia

Jaka jest cena 1 wizyty u fiz. uro-gin?

Ceny w dużych miastach są zwykle wyższe niż w mniejszych.