

Numer telefonu: 693 669 512 lub e-mail michalina.dulka@jopaclinic.pl

1. Czy codzienne spacery będą wystarczające czy wprowadzić jeszcze jakąś dodatkową aktywność?
 - Jako aktywność w ciąży codzienne spacery jak najbardziej mogą wystarczyć. Jednak warto wdrożyć ćwiczenia rozciągające, poprawiające ruchomość miednicy oraz całego ciała np. joga, pilates lub basen oraz ćwiczenia zalecone przez fizjo w ciąży.
2. Od którego tygodnia ciąży udać się do fizjoterapeuty?
 - Warto udać się do fizjoterapeuty po pierwszym trymestrze, czyli około 14 tygodnia. Pokazujemy wtedy już pierwsze ćwiczenia, które warto wykonywać oraz uczymy oddechu przeponowego. Kolejne wizyty to około 28 tygodni. Jedynie, że są jakieś dolegliwości bólowe np. bóle pleców, brzucha, spojenia łonowego, nóg itd. to możemy sobie działać w każdym momencie nawet w pierwszym trymestrze, wtedy ustalamy wizyty indywidualnie.
3. Cięża po terminie i okropny ból bioder, jak sobie z tym radzić?
 - Wdrożyć lekkie ćwiczenia rozciągające, ruchy miednica przód, tył oraz okrężne, można poprosić partnera/męża o delikatny masaż okolicy bioder w leżeniu na boku. Warto nawet pod koniec ciąży udać się jeszcze na wizytę do fizjoterapeuty aby ulżyć sobie w bólu. Podczas leżenia można podłożyć sobie poduszkę między kolana.
4. Co można robić, jak muszę leżeć i to najczęściej na lewym boku, żeby było trochę „wygodniej”?
 - Nie ma konieczności leżenia w ciąży na lewym boku, można leżeć tak jak jest wygodnie. Można podłożyć sobie poduszkę między nogi oraz pod brzuch np. koc albo poduszkę ciążową, aby trochę odciążyć. Jeżeli są jakieś dolegliwości w momencie leżenia to warto iść na wizytę do fizjo aby znaleźć przyczynę, może to być związane ze zwiększonym napięciem mięśniowym.
5. Czy każdy fizjoterapeuta jest fizjoterapeutą uroginekologicznym? Czy ten pierwszy także będzie wiedział jak postępować z ciążarną?
 - Nie każdy jest fizjoterapeutą uroginekologicznym, to są konkretne szkolenia, które należy skończyć i fizjoterapeuta bez tych szkoleń nie koniecznie będzie chciał podjąć pracę z kobietą w ciąży.
6. Czy jeśli nie ma większych dolegliwości bólowych, to i tak konsultować się z fizjoterapeutą?
 - Tak, ponieważ sprawdzamy funkcję mięśni dna miednicy, uczymy skurczu i rozluźnienia tych struktur. Pokazujemy oddech przeponowy oraz ćwiczenia rozciągające oraz poprawiające ruchomość. Uczymy masażu krocza, wszystkie te rzeczy pozwolą dobrze przygotować się do porodu oraz uniknąć dolegliwości w późniejszym czasie oraz po porodzie.
7. A czy są jakieś ćwiczenia, które przyspieszają rozpoczęcie się porodu?
 - Nie ma konkretnych ćwiczeń, które na pewno przyspieszą poród. Przede wszystkim aktywność fizyczna przez całą ciążę a szczególnie pod koniec jest w stanie rozkręcić poród, aktywność seksualna czy przyjmowanie konkretnych pozycji. Nie powinniśmy też na siłę próbować rozpocząć poród, nasze ciało musi być gotowe. A takie przygotowanie warto robić od samego początku ciąży.
8. Czy wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego w przypadku skracającej się szyjki również jest wskazana?
 - Tak, nie ma przeciwwskazań, każdy przypadek jest inny, szyjka może się trochę skrócić a potem nic już może się nie dziać. A terapią czy ćwiczeniami nie

zaszkodzi ciąży ani dziecku. Jeśli nie ma żadnych plamień, ani zagrożenia ciąży można działać. Każda ciąża jest rozpatrywana indywidualnie, więc jeśli obawia się pani takiej wizyty można przyjść dopiero w 32 tygodniu lub gdy będą jakieś dolegliwości bólowe.

9. Czy leżąc na prawym boku nie zaszkodzi dziecku? Tak mi wygodniej często, ale naczytałam się o ryzyku

- Nie zaszkodziś, można leżeć jak nam wygodnie. Jeśli będzie zwiększony nacisk na okolicę żyły głównej bo o to chodzi to automatycznie będzie ci nie wygodnie i będziesz chciała się przekręcić i przez tą chwilę nic się nie stanie.

10. Mam ogromny problem z puchnącymi stopami w ciąży. Czy są jakieś ćwiczenia, które mogę wykonać w domu np. przed spacerem?

- Zastosować pozycje odwrócone z nogami u góry np. opierając o ścianę. Wdrożenie ćwiczeń rozciągających, przeciwzkrzepowych np. krążenia stopami, poprawa ruchomości miednicy bo przez rosnącą macicę i ucisk dziecka w okolicy pachwin dochodzi do puchnięcia nóg, więc warto zadbać o aktywność fizyczną. Można również stosować chłodne okłady lub zimne prysznice oraz udać się na masaż do fizjoterapeutki uroginekologicznej.