1. Czy jest jakiś czas po porodzie, kiedy jest już za późno na pracę z blizną? Miesiące, lata?

Nigdy nie jest za późno, zawsze można osiągnąć określone rezultaty, jednak należy mieć na uwadze, że nie będą one aż tak dobre jak w przypadku pracy od początku powstania blizny.

1. Mam planowane cesarskie cięcie, czy jeszcze w szpitalu mogę robić coś z blizną, czy mam jej właśnie nie ruszać?

Samej blizny nie poddajemy żadnej terapii, szczególnie że jest to świeżo szyta rana. Można delikatnie dotykać tkanki dookoła blizny. Po powrocie do domu można rozpocząć od leżenia na brzuchu 2-3 razy dziennie, po 5 minut.

1. Kiedy pójść do fizjoterapeuty po porodzie cc?

Najczęściej zaleca się po 6 tygodniach i wizycie kontrolnej popołogowej u ginekologa.

1. Z Pani punktu widzenia „lepsze” jest nacięcie, czy pęknięcie krocza? Która blizna jest trudniejsza do gojenia?

Nie ma na to jednej dobrej odpowiedzi. Pęknięcie I czy II stopnia powinno goić się bezproblemowo, jednak kiedy dojdzie do uszkodzenia zwieraczy gojenie się może być trudniejsze. Jednak należy pamiętać, że nacięcie krocza nie powinno być rutynowo wykonywaną procedurą, lecz tylko wobec zaistnienia konkretnych wskazań.

1. Jak długo po cc nie powinnam wchodzić po schodach (mieszkam na 5 piętrze bez windy)?

Jeśli jest taka możliwość można zrezygnować z chodzenia po schodach przez czas 4-6 tygodni.

1. Czym może poskutkować siedzenie na kości krzyżowej/ogonowej zamiast na guzach?

Nieprawidłowe napięcia mięśni, ucisk na narządy wewnętrzne, utrudnione oddychanie przeponowe. Blizna jest bardziej „sciśnięta”, mniejszy dostęp powietrza do gojącej się rany. Pozycja zgięciowa będzie sprzyjać tworzeniu się zrostów i gorszemu gojeniu się rany.

1. Co to jest pinoterapia i na czym polega zabieg Indiba?

Pinoterapia (inaczej zwana pinopresurą) jest jedną z technik terapii manualnej, która łączy elementy akupunktury, akupresury, refleksoterapii oraz osteopatii. Terapia ta polega na stymulacji receptorów i tkanek miękkich za pomocą specjalnych metalowych narzędzi (zwanych pinami) bez przerwania ciągłości skóry.

Główne cele pinoterapii to:

* Zmniejszenie bólu i napięć mięśniowych.
* Poprawa ukrwienia i odżywienia tkanek.
* Stymulacja układu nerwowego i immunologicznego.
* Poprawa ruchomości stawów i mięśni.

Zabieg Indiba to zaawansowana metoda terapeutyczna oparta na technologii radiofrekwencji (RF) o niskiej mocy i częstotliwości 448 kHz. Stosuje się ją w celu stymulacji naturalnych procesów regeneracyjnych organizmu. Zabieg ten jest wykorzystywany zarówno w fizjoterapii, jak i w medycynie estetycznej.

Indiba wykorzystuje prąd o wysokiej częstotliwości, który przenika w głąb tkanek, powodując ich delikatne podgrzanie. To podgrzanie stymuluje procesy biologiczne, takie jak:

* Zwiększenie przepływu krwi.
* Poprawa metabolizmu komórkowego.
* Przyspieszenie regeneracji tkanek.
* Redukcja stanów zapalnych.