

Marta

jak wykryć patologiczny rozstęp mięśnia prostego brzucha w 38 tc?

Marta

jak ćwiczyć mięśnie poprzeczne brzucha?

Ula

Na szkole rodzenia - oddychanie przeponowe jest obowiązkowe. Czy położna ma obowiązek zawsze sprawdzić poprawne oddychanie?

Anna

Jak sobie radzić z bolącym biodrem?

Ad. 1

W 38 tyg. ciąży rozstęp jest fizjologią. Bez niego brzuch niemógłby rosnać. Jeśli widzimy stożek w górnej części brzucha podczas np wstawania z łóżka powinniśmy zastosować już profilaktykę w postaci korekcji codziennych czynności. Mowa tu głównie o prawidłowej postawie ciała- nie wysuwamy miednicy i brzucha w przód, nie przemę na toalecie, nie wstajemy z łóżka przodem tylko bokiem.

ad.2

Mięsień poprzeczny to mięsień głęboki. Aby go aktywizować wykonujemy ćwiczenia z grupy stabilizacyjnych. Jest to szeroka grupa ćwiczeń dlatego należy dobrać odpowiednie do swojego stanu/ problemu. Na pewno pomoże w tym fizjoterapeuta:)

Ad.3

Na pewno Położna powinna zwrócić na to uwagę, natomiast OBOWIĄZKU takiego nikt jej nie narzucił:)

ad.4

W przypadku bolącego biodra ogólne zalecenia, które mogę przekazać to: śpij z poduszką między kolanami, dbaj o pełny zakres ruchu w stawie biodrowym, wzmacniaj mięśnie pośladkowe wielkie i średnie, zwróć uwagę czy stoisz częściej na nodze prawej czy lewej (powinnaś obciążać je po równo). Po szczegółowe rozwiązanie problemu powinna się Pani zgłosić do fizjoterapeuty.