Agnieszka

w jakim mieście przyjmują Panie Marysie?

Prowadzimy razem Wielkopolskie Centrum Terapii Dna Miednicy na ul. Wojskowa 3f lok. 9 w Poznaniu.

Magda

Jak najlepiej ćwiczyć mięśnie dna miednicy.

Mięśnie dna miednicy najlepiej i najbezpieczniej ćwiczyć pod okiem fizjoterapeuty uroginekologicznego, który w trakcie wizyty, zarówno w obrazie USG, EMG oraz także palpacyjnie zbada, jak te mięśnie u danej pacjentki działają. Pokaże jak wykonywać właściwe napięcie fazowe (dynamiczne, szybkie skurcze), czy napięcie toniczne (dłuższe, słabsze skurcze). Jest to dość ważne, z tego względu, że wykonując napięcia mdm nie powinno się używać mięśni brzucha (skośnych), pośladków, czy przywodzicieli ud. Nie jest konieczne wykonywanie napięcia mdm na „wydechu”, bywa że ułatwia on wykonanie napięcia, jednak zależy nam na automatyzacji ruchu, a ćwicząc jedynie na „wydechu”, nie jesteśmy w stanie zautomatyzować tych napięć.

Magda

olej z czarnuszki, olej z ostropestu - czy można stosować przy problemie zaparć w ciąży?

Zarówno olej z czarnuszki, czy z ostropestu nie są wskazane w ciąży. Co do oleju z ostropestu nie ma jednoznacznych badań, jednak może on powodować objawy ze strony układu pokarmowego, biegunkę. Olej z czarnuszki z kolei zawiera substancje aktywne, które mogą wywoływać skurcze macicy. Warto zadbać właściwą pozycję na toalecie, gdzie kolana są wyżej niż biodra, zastosować oddech w dolne żebra lub wydech przez pięść. Można także zastosować gwizdek Winner Flow. Pamiętając oczywiście o diecie o oleje, ale np. lniany, rzepakowy , czy rydzowy. Odpowiednią podaż wody i spożywanie błonnika.

Emilka

Czy to wysiłkowe nietrzymanie moczu jest normą w trzecim trymestrze?

Może zdarzyć się tak, że główka dziecka jest już bardzo nisko i faktycznie to nietrzymanie moczu można by określić za fizjologiczny. Jednak warto mieć to na uwadze, że być może mięśnie dna miednicy są nadmiernie napięte, w wyniku „dźwigania” ciąży i w związku z tym nie działają na tyle dynamicznie lub wytrzymałościowo, żeby ten mocz był utrzymany.

Asia

Czy bezpieczne jest siadanie na piłeczce tenisowej, żeby wzmocnić MDM?

Piłeczkę tenisową/ do automasażu wykorzystujemy w celu zrolowania struktur

mięśniowych dna miednicy. Czyli wykorzystujemy jak wtedy, gdy mięśnie są bolesne lub/i nadmiernie napięte.

Karolina

czy ćwiczenia mdm ułatwiają dziecku obrót głową w dół do kanału rodnego ?

Wyizolowane ćwczenia mięśni dna miednicy raczej nie pomogą aby dziecko się odwróciło. Istotna jest praca nad tkankami całego kompleksu biodrowo- lędźwiowego, czyli w okolicach miednicy, tak aby znormalizować napięcie tych tkanek (zaktywować osłabione, rozluźnić napięte). Dodatkowo można zastosować różne pozycje, w których dziecko ma więcej swobody ruchu.

Aga

Czy można ćwiczyć dno miednicy przy skracającej się szyjce? jak się przygotować przed porodem?

Ta kwestia zależy od opinii lekarza oraz stopnia zaawansowania ciąży. Niektórzy lekarze nie widzą przeciwskazań inni zalecają pacjentce jak najwięcej leżeć. Istotne jest to, aby sprawdzić czy MDMy pracują w sposób funkcjonalny – my robimy to przykładając głowicę usg w okolicy pęcherza moczowego. W związku z tym w tej kwestii trzeba podejść indywidualnie. Z reguły, aby się przygotować przy skracającej szyjce można wykonywać masaż krocza od 36 t.c, specyficzne pozycje ułożeniowe oraz rozciąganie. Ćwiczenia oddechowe są jak najbardziej wskazane. Przy ciąży leżącej można wykonywać ćwiczenia oddechowe oraz przeciw zakrzepowe.

Karolina

Jutro idę 1 raz do fizjoterapeuty uroginekologicznego. Jak się przygotować do takiej wizyty i jak może wyglądać taka wizyta (czego się spodziewać)?

Pierwsza wizyta w naszym centrum przebiega następująco: wywiad na temat przebiegu ciąży, ew wcześniejszych porodów, dolegliwości bólowych oraz kilka innych pytań potrzebnych do przeprowadzenia indywidualnej diagnostyki oraz zaplanowania terapii. Następnie ocena pracy MDM oraz całego kompleksu biodrowo- lędźwiowego (powłoki brzuszne, praca struktur w tym rejonie) z użyciem USG, w razie potrzeby ocena pracy cewki moczowej pod USG. Możliwe jest również poproszenie o rozebranie się od pasa w dół w celu oceny palpacyjnej więzadeł oraz mięśni okolic miednicy. W uzasadnionych przypadkach użycie EMG Biofeedback.

Alina

czy można ćwiczyć mięśnie kegla przy skracającej się szyjce macicy?

Ta kwestia zależy od opinii lekarza oraz stopnia zaawansowania ciąży. Niektórzy lekarze nie widzą przeciwskazań inni zalecają pacjentce jak najwięcej leżeć. Istotne jest to, aby sprawdzić czy MDMy pracują w sposób funkcjonalny – my robimy to przykładając głowicę USG w okolicy pęcherza moczowego. W związku z tym w tej kwestii trzeba podejść indywidualnie. W zależności od „stanu” pacjentki planujemy plan wzmacniania bądź rozluźniania MDM.

Agata

jakie to są ćwiczenia powodujące zbyt silne obciążenie dna miednicy?

Ćwiczenia, które aktywują mocno tłocznie brzuszną, powodują wzmożone ciśnienie w jamie brzusznej, co doprowadza do zbyt dużego obciążenia MDM. Klasyczne brzuszki są tego przykładem, ale również np. w leżeniu na plecach, wznos wyprostowanych nóg w górę. Natomiast należy podejść indywidualnie do każdej osoby, ponieważ jeżeli mięśnie dna miednicy są funkcjonale oraz powłoki brzuszne pracują dobrze, być może nie ma żadnych przeciwskazań do ćwiczenia brzuszków- chociaż w ciąży nie są zalecane. Można popracować nad mięśniami brzucha robiąc wiele innych ćwiczeń. Z drugiej strony może okazać się, że struktury są na tyle osłabione (lub napięte!), że pracują nieprawidłowo przy podnoszeniu się z łóżka lub bardzo prostych ćwiczeń. Na pewno trzeba zwrócić uwagę, czy podczas ćwiczeń nie powstaje „uwypuklenie” na środku brzucha, nie ma dolegliwości bólowych oraz nie dochodzi do niepożądanych skutków np. gubienia moczu, gazów itd. Najlepiej sprawdzić u fizjoterapeutki uroginekologicznej „stan” wszystkich struktur i indywidualnie podejść do tematu. Jeżeli nie ma takiej możliwości, należy się obserwować czy po danej aktywność czujemy się lepiej czy gorzej.