1. Jak długo po porodzie utrzymuje się rozejście mięśnia prostego brzucha? Jak nad nim pracować i kiedy zacząć?

*O rozejściu mięśni prostych brzucha mówimy kiedy 3. dnia połogu rozejście ma szerokość większą niż dwa palce na wysokości poniżej pępka, w pozycji leżenia na plecach z głową zgiętą do klatki piersiowej. Już wtedy można rozpocząć wstępną/delikatną pracę polegającą na delikatnej aktywacji mięśnia poprzecznego brzucha. Dalsza terapia polega m.in. na nauce prawidłowego oddychania, modyfikacji codziennych aktywności, manualnym rozluźnianiu napiętych struktur w obrębie brzucha i pleców, treningu stabilizacji centralnej. Wspomagająco także stosuje się kinesiotaping.*

1. Kiedy można zacząć ćwiczyć mięśnie dna miednicy?

*Po porodzie siłami natury już w pierwszej dobie po porodzie. Po cesarskim cięciu należy poczekać na usunięcie cewnika i pierwszą mikcję. Jest to etap delikatnej aktywacji mięśni. Po CC może być konieczność rozluźnienia mięśni dna miednicy. Właściwy trening mięśni dna miednicy dobrze jest rozpocząć po połogu (po wizycie ginekologicznej) pod okiem fizjoterapeuty. Aktywacja dna miednicy powinna być wykonywana już w połogu, wystarczy 2 razy dziennie kilka powtórzeń (5-7-10, w zależności od sytuacji u konkretnej Pani).*

*Oczywiście dobrze opanować prawidłową technikę wcześniej, już podczas ciąży albo przed.*

1. Jeśli dziecko ułożone jest bardzo nisko w brzuszku mamy, to można bezpiecznie wykonywać ćwiczenia dla kobiet w ciąży?

*W zależności od sytuacji konkretnej pacjentki i po konsultacji z prowadzącym ciążę lekarzem. Jest bardzo wiele ćwiczeń o różnym stopniu intensywności, różnym celu ich wykonywania. Zależy to również od zaawansowania ciąży. Nie można w sposób jednoznaczny odpowiedzieć na to pytanie. Konieczne byłoby zbadanie pacjentki przez lekarza i fizjoterapeutę.*

1. Czy są ćwiczenia/masaże na kolki? Nospa nie zawsze pomaga.

*Fizjoterapeuta po badaniu może zastosować odpowiednie techniki manualne, które mogą zmniejszyć odczuwane dolegliwości oraz zalecić ćwiczenia. Przyczyn dolegliwości bólowych opisywanych przez Panią jako „kolka” może być wiele, a postępowaniu w przypadku każdego z nich inne.*

1. Od kiedy malucha można kłaść na brzuszek?

*Od pierwszych dni życia, ale pod okiem opiekuna.*

1. Po porodzie kiedy najlepiej udać się kontrolnie do fizjoterapeuty? W trakcie połogu, czy po?

*Jeśli nic nie niepokoi wcześniej to najlepiej od razu po połogu, po wizycie ginekologicznej.*

1. Kiedy mogę zacząć się pionizować po CC?

*Tutaj zwykle decyzję podejmuje lekarz, najczęściej jest to 6, 8 lub 12 godzin od zabiegu*. *Pierwsza pionizacja powinna być pod okiem fizjoterapeuty lub położnej. Wcześniej warto leżąc wykonywać ćwiczenia przeciwzakrzepowe.*