

Ania

Kiedy przed porodem (który tydzień) i po porodzie udać się do fizjoterapeuty?

Jeśli kobieta doświadcza konkretnych problemów: ruchowych, bólowych czy czynnościowych związanych z obszarem miednicy/dna miednicy, wtedy warto – nawet trzeba iść na wizytę, aby zająć się sprawą, zanim ta się rozkręci na dobre. Natomiast, jeśli aktualnie w danym momencie przyszła mama czuje się dobrze i nic jej nie dokucza, a chce wiedzieć jak zdrowo i aktywnie przeżyć ciążę i jak świadomie przygotować się do porodu, wtedy każdy moment na spotkanie będzie odpowiedni.

Co do wizyt po porodzie (naturalnym czy przez cesarskie cięcie), to do gabinetu fizjoterapeuty można przyjść już w okresie połoгу, czyli do 6-8 tyg. po rozwiązaniu, a jeśli nie będzie to możliwe, to na pewno po jego zakończeniu. Tak naprawdę każdy moment będzie lepszy, niż nie przyjść w ogóle – zwłaszcza w przypadku niepokojących dolegliwości.

Monika

Czy wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego po porodzie jest na NFZ?

Kobieta w ciąży i połoгу (do 8 tyg. po rozwiązaniu) należy do grupy osób uprzywilejowanych (jak np. kombataneci czy honorowi dawcy krwi), w związku z czym w placówkach realizujących pracę w ramach NFZ przysługuje jej szybszy termin rehabilitacji – poza kolejką innych oczekujących. W zależności od organizacji pracy w przychodniach może być to gimnastyka w warunkach sali gimnastycznej (wśród innych pacjentów) i/lub praca indywidualna z terapeutą (niekoniecznie uroginekologicznym) w gabinecie 1 na 1. Po zakończeniu połoгу uprzywilejowanie znika i wtedy trafia się do zwykłej kolejki, co oznacza, że termin wizyty w ramach NFZ może wynosić nawet kilka miesięcy.

M.A.M

Czy po cc powinnam pójść do fizjoterapeuty?

Do fizjoterapeuty warto iść zarówno po PN jak i po CC. Po CC dodatkowo w zakres pracy z ciałem dochodzi praca manualna z blizną. Jeśli po CC coś dokucza, to tym bardziej warto udać się na kontrolę.

M.A.M

Czy przez ciężki możemy popaść w depresję ?

Ciężki...poród/połów?

Nie rzadko trudny poród staje się dla kobiety traumatycznym przeżyciem. Podobnie w połoгу, a bardziej po nim - w związku ze zmianami hormonów, nową rzeczywistością, nowymi obowiązkami i zmęczeniem może dochodzić do obniżenia nastroju, a nawet stanów depresyjnych lub depresji.

Magda_

Jakie są niepokojące objawy podczas połoгу?

W połoгу doświadczamy wielu zmian (hormonalnych, układowych, tkankowych), więc „pot, krew i łzy” oraz ból / dyskomfort brzucha, pleców czy krocza oraz problemy z dnem miednicy (trudniejsza kontrola mikcji/defekacji/gazów) są stosunkowo normalne. Natomiast gdyby dolegliwości utrzymywały się po zakończeniu połoгу należy zgłosić się do ginekologa/fizjoterapeuty/osteopaty na kontrolę.

Magda_

Jakie są sposoby na redukcję stresu?

Relaksacja to jeden z najlepszych i najbardziej skutecznych sposobów przeciwdziałania stresowi. Praktykowanie jej pomaga przywracać ciału równowagę psychiczną i fizyczną. Nie ma jednego skutecznego sposobu na relaks.

Najlepiej wybrać taką formę relaksu, która będzie odpowiadała naszym upodobaniom, potrzebom i możliwościom czasowym i finansowym.

Co może pomóc w osiągnięciu stanu odprężenia i lepszemu radzeniu sobie ze stresem?

- Techniki oddechowe – oddechy świadome i uważne. Próbuje w wolnej chwili zwrócić uwagę na jakość swojego oddechu – jego długość, tempo, głębokość i częstotliwość. Praktykujemy świadome oddychanie kilka razy dziennie. Oddech wolniejszy, z dłuższym wydechem to dobry uspokajacz.
- Gotowe nagrania z relaksacjami (Youtube),
- Hipnoza / autohipnoza (specjalista, nagrania w sieci),
- Łagodna gimnastyka,
- Kontakt z naturą, spacer do lasu,
- Masaż,
- Trening autogenny Schulzta.
- Trening progresywny Jacobsona.
- Techniki mindfulness.

M.A.M

Urodziłam pół roku temu ,od tej pory codziennie po obudzeniu ssie bolą mnie plecy . Czy powinnam udać się do fizjoterapeuty ?

Myszę, że warto się udać na taką wizytę, aby fizjoterapeuta pomógł pracą manualną, ale także aby dowiedzieć się jak zdrowiej pracować swoim ciałem na co dzień w codziennych obowiązkach związanych z dzieckiem i domem. Warto też znaleźć czas na 5-10 min gimnastyki dziennie, aby systematycznie rozładowywać przeciążenie ciała związane z codziennymi obowiązkami.

M.A.M

Jak wygląda wizyta po porodzie u fizjoterapeuty ?

Pierwsze spotkanie to szczegółowy wywiad na temat ciąży, przebiegu porodu i stanu zdrowia ogólnego. Analiza dokumentacji medycznej (jeśli pacjentka ma), ocena ogólna ciała pacjenta i przedstawieniu planu działania na wizycie.

Podczas tej samej wizyty (lub kolejnej jeśli jest potrzeba) ocenie fizjoterapeutycznej poddaje się specyficzne obszary związane z terapią, np. brzuch czy dno miednicy. Badanie mięśni dna miednicy obejmuje inspekcję zewnętrzną krocza oraz badanie palpacyjne dna miednicy: per vaginam (przez pochwę) i per rectum (przez odbyt). W czasie badania oceniane są: kolor tkanek, obecność blizn, umiejętność zależnego od woli napięcia mięśni dna miednicy i ich rozluźniania, siła mięśni dna miednicy, ich wytrzymałość oraz zdolność szybkich reakcji. Przeciwwskazaniem do badania jest aktywna infekcja intymna.

Ubiór powinien być wygodny, niekrępujący ruchów. Należy przynieść dokumentację medyczną związaną z aktualnym problemem. Pacjentki z problemami nietrzymania moczu mogą przynieść wydrukowany i wypełniony dziennik mikcji. Warto także przygotować swoją listę pytań.

Idziemka

Czy mała sprężyna miednicy jest wskazaniem do cc?

Niewspółmierność porodowa występuje, gdy dziecko jest duże, a matka ma wąską miednicę kostną – główka dziecka jest zbyt duża, aby zmieścić się w kanale miednicy. Ostatecznie rozpoznaje się ją najczęściej już w trakcie porodu lub bezpośrednio przed nim.

Oto Rekomendacje PTG dotyczące opieki okołoporodowej i prowadzenia –

porodu[https://www.ptgin.pl/sites/default/files/page-](https://www.ptgin.pl/sites/default/files/page-2019/Opieka%20oko%20%82oporodowa%20i%20prowadzenie%20porodu%20%28lipiec%202009%29.pdf)

2019/Opieka%20oko%20%82oporodowa%20i%20prowadzenie%20porodu%20%28lipiec%202009%29.pdf

„W przypadku podejrzenia dysproporcji między płodem a miednicą matki zalecane jest wykonanie badania usg i zwrócenie uwagi na szacowaną masę dziecka oraz proporcje płodu w ostatnich badaniach ultrasonograficznych, zwłaszcza różnicę w wymiarach HC i AC, ocena stanu ogólnego matki (tętno, temperatura, ciśnienie krwi, w uzasadnionych przypadkach częstość oddechów). Pomiar ciśnienia krwi nie powinien być wykonywany w czasie skurczu macicy”.

Jest to podawane jako wskazanie do cc, aczkolwiek sytuacja zależy od wielkości dziecka, elastyczności tkanek mamy i doświadczenia personelu.

Karolina

Jak wygląda taka wizyta po porodzie? Chciałabym iść, minęło już pół roku a mam wątpliwości i trochę się boję

NIE MA SIĘ ABSOLUTNIE CZEGO BAĆ :)

jw. Pierwsze spotkanie to szczegółowy wywiad na temat ciąży, przebiegu porodu i stanu zdrowia ogólnego. Analiza dokumentacji medycznej (jeśli pacjentka ma), ocena ogólna ciała pacjenta i przedstawieniu planu działania na wizycie.

Podczas tej samej wizyty (lub kolejnej jeśli jest potrzeba) ocenie fizjoterapeutycznej poddaje się specyficzne obszary związane z terapią, np. brzuch czy dno miednicy. Brzuch jest badany pod kątem obecności rozstępu mięśnia prostego, a badanie mięśni dna miednicy obejmuje inspekcję zewnętrzną krocza oraz badanie palpacyjne dna miednicy: per vaginam (przez pochwę) i per rectum (przez odbyt). W czasie badania oceniane są: umiejętność zależnego od woli napięcia mięśni dna miednicy i ich rozluźniania, siła mięśni dna miednicy, ich wytrzymałość oraz zdolność szybkich reakcji. Przeciwwskazaniem do badania jest aktywna infekcja intymna. Warto przygotować swoją listę pytań.

Tata Bart

Kiedy pierwsza wizyta u fizjo po porodzie?

Po porodzie (naturalnym czy przez cesarskie cięcie) do gabinetu fizjoterapeuty można przyjść już w okresie połogu, czyli do 6-8 tyg. po rozwiązaniu, a jeśli nie będzie to możliwe, to po jego zakończeniu. Tak naprawdę każdy moment będzie lepszy, niż nie przyjść w ogóle – zwłaszcza w przypadku niepokojących dolegliwości.

Magda_

Po czym stwierdzić czy ma się rozstęp mięśnia prostego?

Jeśli w czasie aktywności z mocniejszym napinaniem mięśni brzucha – wstawanie na wprost, kładzenie się prosto na wznak, wyginanie ciała do tyłu (przeprost), ćwiczenia typu brzuszki i/lub nożyce – zauważy Pani uwypuklający się stożek, to może (anie nie musi) to świadczyć o rozstępie. W czasie leżenia na plecach można także pomiędzy brzusce mięśnia prostego umieścić swoje palce i unosząc do góry głowę i raniona (jak w brzuszkach) sprawdzić czy i ile palców zmieści się pośrodku. To może nam wskazać na pewne nieprawidłowości przedniej ściany brzucha, ale niekoniecznie od razu na rozstęp.

Idziemka

Czy ranę po cc można szczotkować?

Tak, po ok. 6 tygodniach. Do tego czasu szczotkować można okolice blizny.

Magda_

Po jakim czasie od porodu można jeździć na rowerze? Dodam że jeździłam w ciąży do 33 tc

Jeśli krocze nie doznało obrażeń w czasie PN i na wizycie kontrolnej u ginekologa lekarz stwierdzi, że pochwa się zagoiła to można próbować siadać na rower. Pilnujemy na nim dobrej postawy.

M.A.M

Czy możemy ćwiczyć jogę po cc ? Od kiedy możemy zacząć

Tak, ale zaczynamy od łatwiejszych wersji ćwiczeń, aby dać ciału szansę na adaptację do nowych warunków. Najlepiej wykorzystać lekcje jogi z czasu ciąży i w takiej formie jogę można praktykować już w czasie połogu. Jeśli mowa o bardziej zaawansowanych treningach, to warto poczekać do 10-12 tyg. po CC. Należy zwracać uwagę na to jak brzuch, plecy czy dno miednicy sobie radzą w bardziej wymagających pozycjach.

Ewa

Czym się kierować wybierając szczotkę?

Najlepiej wybrać taką z naturalnym włosiem. Polecam także te z materiałową rączką, ponieważ taką szczotkę wygodnie się trzyma.

Ewa

Kiedy można zacząć szczotkować ciało?

Można zacząć zaraz po PN i CC, przy czym po CC do 6 tyg. uważamy na bliznę. Szczotkujemy brzuch, boki ciała, plecy, pośladki i uda :)

Ewa B.

Czy wystający pępek po porodzie to zawsze oznaka przepukliny?

Niekoniecznie. Sprawdziłabym to u lekarza pod usg, a u fizjo zasięgnęłabym porady jak wspierać ciało na co dzień aby nie obciążać brzucha bardziej niż jest to konieczne.

Roksana

A co Pani myśli o używaniu pasów poporodowych?

Nie jestem zwolenniczką używania ich jako nieodłącznego elementu rekonwalescencji brzucha po porodzie, bo panie, które go namiętnie (długo i często) noszą mogą mieć większe problemy po zaprzestaniu używania go. Natomiast w uzasadnionych sytuacjach i jako chwilowe wsparcie można go wykorzystywać.

wa B.

Co Pani sądzi o gorsetach po porodzie? Słyszałam takie porady od koleżanek kiedy byłam w ciąży.

J.w. Pasy, gorsety na dłuższą metę rozleniwiają ciało. Ciało zamiast wracać do siebie, szybko się uczy, że trzyma je coś od zewnątrz, więc przestaje aktywnie pracować. Poza tym ściśnięty brzuch to większe ciśnienie w jamie brzusznej i większe obciążenie dla mięśni dna miednicy.

Dominika

Czy można szczotkować ciało na sucho już w pierwszych dniach połogu? oczywiście tak delikatnie ten brzuszek 😊

Tak, można.

Ewa

Czy z bliznami po szyciu pęknięć też coś trzeba robić?

Jeśli po zagojeniu blizna będzie twarda i mało elastyczna, to trzeba z nią pracować.

Ewa

Kiedy rozpocząć mobilizację blizny po porodzie sn?

Ja zalecam pracę z blizną krocza po wizycie kontrolnej u ginekologa. W międzyczasie można samodzielnie (jeśli umiemy) pracować mięśniami dna miednicy, co będzie wspomagało uelastycznianie i odżywianie blizny.

Roksana

Dziękuję za to spotkanie. Spotkanie z fizjoterapeutą powinno być obowiązkowe dla każdej świeżo upieczonej mamy

Mnie także było bardzo miło, a nawet cała przyjemność po mojej stronie. Warto wiedzieć na przyszłość o opcji fizjoterapii nrf dla pań w ciąży i w czasie porodu. Zapis o uprzywilejowaniu widnieje na stronie MZ.

Mama_razy_dwa

Czy zawsze jest możliwość poprawienia mięśni dna miednicy? czy jak minęło już trochę czasu od porodu to jest szansa poprawy?

Tak, uważam, że zawsze możemy poprawić w jakimś stopniu ich stan. W jakim nie umiem powiedzieć – wszystko zależy od zaangażowania pacjentki w proces leczenia, możliwości regencyjne jej organizmu i neuroplastyczne mózgu.

Ewa

Czy można spać na brzuchu krótko po porodzie?

Po PN można od razu spać/leżeć na brzuchu – będzie to wspomagało oczyszczanie się macicy. Po CC należy poczekać do ściągnięcia szwów.

Dominika

Czy powinno się dużo leżeć na brzuchu po porodzie naturalnym zęby ładnie się wszystkim zeszło?

Po PN można od razu spać/leżeć na brzuchu – będzie to wspomagało oczyszczanie się macicy.

M.A.M

Czy spanie na brzuchu jest zdrowe dla kręgosłupa czy wręcz przeciwnie ?

W czasie leżenia na brzuchu musimy maksymalnie skrócić głowę w prawo lub lewo, aby móc swobodnie oddychać, więc dla odcinka szyjnego nie jest zbyt komfortowe. Aczkolwiek znam ludzi, którzy śpią tak całe życie i dolegliwości kręgosłupa im nie dokuczają.

Natomiast najbardziej optymalnie jest się kłaść na bokach z poduszką/kołdrą między kolanami.

Kontakt do mnie to strona: <https://forczekfizjo.pl/> i/lub fun page na FB Barbara Forczek-Iwon Przestrzeń Zdrowia Fizjoterapia & Edukacja.

Mail: przestrzen.zdrowia.fizjo.edu@gmail.com i 4czek.fizjo@gmail.com.

Moja obecność w sieci:)

<https://www.mp.pl/pacjent/ginekologia/wywiady/281430,zle-nawyki-toaletowe-obciazaja-miesnie-dna-miednicy>

<https://www.ofeminin.pl/fitness-i-zdrowie/zdrowie/fizjoterapia-urologicznawylecz-nietrzymanie-moczu-i-bol-podczas-seksu/vts7syg>

<https://www.ofeminin.pl/milosc/seks/pochwa-po-porodzie-fakty-i-mity-fizjoterapeutka-o-pochwie/zezm2kg>

<https://www.kobiecesprawy24.pl/kobieta-25/wywiad-z-barbara-forczek-iwon-fizjoterapeutka-uroginekologiczna>

<https://porady.sympatia.onet.pl/sympatia-radzi/seksualnosc-a-miesnie-kegla-transmisja-z-fizjoterapeutka/dkj86tb>

<https://www.gohealthygirl.com/poradniki - poradnik o centrum mocy>

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=559201468507328

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=168735471850891

https://www.youtube.com/watch?v=Bu9uJ-_shfc

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7kMr6AF-PY&t=521s>

<https://blekitnyporod.pl/ddbp-odc-15-fizjoterapia-dla-mam-dlaczego-warto/>