

Lidka

No właśnie jakich ciężarów nie można dźwigać

ciężar to pojęcie względne

Generalnie w ciąży oszczędzamy się z dźwiganiem, ponieważ nasze dno miednicy i nasz kręgosłup już muszą wykonywać nadmierną pracę. Jeżeli jednak musimy coś dźwignąć pamiętajmy o ergonomii. Podnosimy ciężar z prostymi plecami, z aktywnym dnem miednicy i na wydechu (po to aby wspomóc mięśnie dna miednicy i zaaktywować brzuch). Kiedy musimy przenieść coś cięższego (czyli coś co jest dla już wysiłkiem) staramy się trzymać ciężar jak najbliżej ciała, zachowując proste plecy i aktywny brzuch (tyłopochylenie miednicy= podciągnięcie spojenia łonowego do pępka)

W każdym przypadku, gdy ktoś może Cię wyręczyć w dźwiganiu, daj sobie pomóc.

Są pacjentki, które trenują z ciężarami, ale ich ciało od dawna jest przygotowywane do takiego wysiłku a trening jest dostosowywany indywidualnie przez trenera do aktualnego stanu podopiecznej.

EwaG

do kiedy nie podnosić ciężarów po porodzie? mam starsze dziecko (11 kg) i chciałabym je brać na ręce, ale boję się, że sobie zaszkodzę.

Oczywiście to też jest kwestia indywidualna, wszystko zależy czy masz takie dolegliwości jak nietrzymanie moczu, w jakim stanie jest Twoje dno miednicy, czy Twoje mięśnie brzucha prawidłowo się aktywują oraz czy nie masz rozejścia mięśnia prostego brzucha. Okres połogu na pewno poświęć na regenerację organizmu i nie dokładaj sobie dźwigania.

Lidka

Torba z zakupami albo zgrzewka wody to dużo?

Tutaj też torba z zakupami to pojęcie względne. Jeżeli torba z zakupami i zgrzewka wody nie powodują u Ciebie nadmiernego wysiłku, nie powodują dolegliwości bólowych to z zachowaniem ergonomii noszenia przedmiotów ciężkich możesz sobie na to pozwolić na dystansie sklep-samochód. Nie noś zakupów na piechotę, dłużej niż 5 minut w III trymestrze.

Aleksandra

A kiedy minie ból podczas stosunku po porodzie(SN)? Oczywiście po odczekaniu odpowiedniego czasu i wizycie u ginekologa. Czy taki ból można zniwelować podczas wizyty u fizjoterapeuty?

Tak, fizjoterapeuta przeprowadzi diagnostykę mięśni dna miednicy oraz blizny (jeżeli taka występuje) i wdroży odpowiednie działania.

Lidka

Czy można chodzić na masaże w ciąży?

Jak najbardziej. Proszę jednak wybierać osoby, które są przeszkolone w tego typu działaniach.

Lidka

A jak masować szyję i ramiona?

Można użyć piłeczki tenisowej lub duoball (przeznaczony do automasażu) podłożyć pod odcinek szyjny w leżeniu w bolesnych punktach i poczekać na rozluźnienie, tak przesuwając kawałek po kawałku do rozmasowania całej szyi. Jeżeli chodzi o ramiona musimy użyć rąk, chwytamy mięsień kciukiem i palcem wskazującym i ugniatamy bolesne miejsca.

Ola

czy kobieta w ciąży może nosić buty na obcasie ?

Nie jest tak, że nie może. Ale jeżeli już zmieniona jest biomechanika ciała kobiety, ciężar ciała przeniesiony jest do przodu to obcasy jeszcze ten problem pogłębią. Jeżeli nie masz żadnych dolegliwości bólowych i chcesz założyć buty na obcasie okazjonalnie (nie widzę przeszkód), jeśli jednak towarzyszy Ci ból nie dokładaj „obciążenia” swojemu organizmowi.

Julia

czy poza codzienną aktywnością w ciąży, do odpoczynku lepsza jest pozycja siedząca czy leżąca?

Najlepsza jest ta pozycja, w której Ty czujesz, że odpoczywasz. Leżenie wygrywa pod względem odciążenia struktur miednicy. Kierując się tym argumentem, wygrywa leżenie.

KlaudiaB

Witam. kiedy ból spojenia łonowego powinien nas zaniepokoić? Kiedy najlepiej rozpocząć przygotowanie mięśni dna miednicy do porodu?

jeżeli jest ciągły i nie do wytrzymania, można udać się na USG aby sprawdzić jakie jest rozjęście i wdrożyć odpowiednie działania (kompresja i ergonomia czynności dnia codziennego)

przygotowanie dna miednicy do porodu rozpoczynamy od 34-36 tyg. ciąży – i tutaj mam na myśli masaż krocza

ćwiczenia mięśni dna miednicy jako element przygotowania do porodu warto wdrożyć od samego początku (skupiamy się nie tylko na wzmacnianiu ale także na rozluźnianiu) – silne i elastyczne mięśnie są nam bardzo potrzebne w czasie porodu.

KlaudiaB

kiedy możemy stwierdzić że rozjęście naszego spojenia łonowego jest nadmierne?

może to stwierdzić lekarz na badaniu USG

EwaG

czy te postawy mają być przyjmowane również po porodzie?

oczywiście, pracujemy nad postawą na każdym etapie życia :)

GosiaCh

Jak ćwiczyć mięśnie dna miednicy przed porodem?

w ostatnich czterech tygodniach przed porodem, ćwiczymy mięśnie dna miednicy koordynując ich rozluźnienie z wydechem.

Ola

w każdym trymestrze można robić koci grzbiet?

Tak, ale jeżeli w ostatnim trymestrze lub wcześniej towarzyszy Ci rozejście mięśnia prostego brzucha lepiej wykonaj to ćwiczenie na siedząco. Ręce załóż za głowę i z wydechem zaokrąglij plecy, zbliż łokcie do siebie a głowę schowaj między ręce, z wdechem natomiast wróć do pozycji początkowej.

EwaG

ale pilates w położu też? Połóg przebiega bez problemów, poród bez szwów ..brak dolegliwości

w położu w zależności od tygodnia skupiamy się na aktywacji mięśni brzucha i dna miednicy. Pilates jak najbardziej ale zaczynamy od pozycji leżenia na plecach aby nie obciążać osłabionego brzucha

Angelika

czy są jakieś ćwiczenia, których nie można wykonywać w ciąży? które mogą zaszkodzić dziecku

nie ale wszystko zależy od stopnia wytrenowania sprzed ciąży. Najbezpieczniej wybierać treningi przeznaczone dla kobiet w ciąży.



Kontakt

534 672 910



Lokalizacja

ul. Obrońców Pokoju 7,
Kolbuszowa



Synergia

Prywatny gabinet fizjoterapii
uroginekologicznej

Darmowa konsultacja

W gabinecie można skorzystać z darmowej wizyty konsultacyjnej, która obejmuje: wstępną diagnostykę, omówienie Twojego problemu i propozycję terapii.

Proponuję skorzystać, kiedy:

- chcesz sprawdzić czy masz rozejście,
- chcesz sprawdzić stan twoich mięśni dna miednicy,
- nie jesteś pewna czy można coś zrobić z Twoim problemem,
- chcesz sprawdzić swoją bliznę.



Synergia. Fizjoterapia Uroginekologiczna



synergia_terapiakobiet



Fizjoterapia uroginekologiczna

Terapia schorzeń w obrębie miednicy:

- nietrzymanie moczu,
- obniżenie narządów miednicy mniejszej,
- bolesne miesiączkowanie
- bolesne współżycie,
- łagodzenie objawów w endometriozie.

Terapia kobiet w ciąży:

- profilaktyka zaburzeń w obrębie miednicy mniejszej,
- przygotowanie ciała do porodu,
- bóle kręgosłupa,
- bóle w obrębie miednicy.

Terapia kobiet po porodzie:

- rozejście mięśnia prostego brzucha,
- mobilizacja blizny,
- bezpieczny powrót do aktywności fizycznej,
- bóle kręgosłupa i miednicy.