

1. Czy należy się wybrać do fizjoterapy uroginekologicznego jeśli jestem w 31 tyg ciąży?

Zawsze zachęcam do wizyty w trakcie ciąży. Uważam, że warto się wybrać, aby sprawdzić czy wszystko jest okej i dostać podpowiedzi jak można przygotować się do porodu oraz czasu po porodzie.

2. Czy można samej się przygotować do próby VBACu? Jeśli tak, to w jaki sposób?

Teoretycznie tak, ale zawsze uważam, że warto zgłosić się do specjalisty. Tak jak wspominałam warto wykorzystać wiedzę dostępną online, czyli np. właśnie webinary Świadomej Mamy ze specjalistami, materiały udostępniane przez Izabelę Dembińską.

3. Jak wygląda pierwsza wizyta u fizjo uroginekologicznego w czasie ciąży?

Każdy fizjoterapeuta może troszkę inaczej przeprowadzać wizyty, ale ja robię następująco. Na pierwszej wizycie zbieramy dokładny wywiad. Pytam o ciążę, aktywność fizyczną, pracę, przeszłe urazy/operacje, ale także o miesiączki, stosunki, nietrzymanie moczu. Jeśli przyczyną wizyty jest jakaś dolegliwość bólowa to pytam od kiedy występuje, jak wygląda, jakie ma natężenie bólowe. Następnie przechodzimy do badania postawy ciała, gdzie patrząc na ewentualne "słabe punkty", które mogą generować problemy. Później w zależności od powodu zgłoszenia oraz tego co wyszło nam w wywiadzie badam mięśnie brzucha, plecy, obręcz biodrową czy mięśnie dna miednicy. Na koniec zawsze dobieram do pacjentki ćwiczenia i zalecenia.

4. Jestem przed pierwszą wizytą u fizjoterapeutki uroginekologicznej. Na o zwrócić uwagę wybierają specjalistę? Metodę pracy? Wyposażenie gabinetu? Ukończone kursy, wykształcenie? Będę wdzięczna za odpowiedź.

Zawsze najważniejsze są kompetencje. W przypadku ciąży nie zawsze potrzebujemy wykorzystywać dodatkowe sprzęty. Skupiłabym się na tym od jakiego czasu dana fizjoterapeutka pracuje z kobietami w ciąży, czy ukończyła jakieś szkolenia specjalistyczne. Dodatkowo posprawdzałabym opinie.

5. Konsultacja po cesarskim cięciu po 6 tyg czy wcześniej?

Ja osobiście z paniami po porodzie zaczynam pracę 2-3 tygodnie po, niezależnie od drogi porodu. Natomiast gorąco zachęcam do wizyty jeszcze przed porodem, aby fizjoterapeutka mogła Pani wyjaśnić jak mobilizować bliznę w pierwszych dobach po porodzie.

6. Czy fizjoterapeuta jest w stanie zmniejszyć bóle pleców w czasie ciąży, czy w 3 trym. nie da się już wiele zrobić?

Każdy przypadek jest inny, ale w większości jesteśmy w stanie zminimalizować bądź zlikwidować dolegliwości bólowe.

7. Czy kresa biała w czasie ciąży to także temat do fizjo urogin?

Tak, jak najbardziej. Fizjoterapeutka może sprawdzić jak aktualnie funkcjonuje kresa, co się dzieje z brzuchem, czy są jakieś zwiększone napięcia na brzuchu. Dodatkowo właśnie może wyjaśnić nawyki dnia codziennego, co robić żeby wspierać pracę brzucha.

8. Kiedy można zacząć terapie z blizną? Po jakim czasie od cięcia?

Pracę z blizną po cięciu cesarskim tak naprawdę zaczynamy już po kilku godzinach od cięcia. Pierwszą “mobilizacją blizny” jest wyprostowanie się po porodzie. Następnie możemy wykonywać proste techniki w okolicy blizny oraz po kilku dniach od cięcia cesarskiego możemy kłaść się na brzuch.

9. W jaki sposób można zmniejszyć bóle pachwiny w 39tc?

W 39tc możliwe, że przyczyną dolegliwości bólowych jest wstawiające się dziecko w kanał rodny. Często w tak wysokim tygodniu ból nie jest kwestią mięśniową/więzadłową, ale właśnie dziecka. Oczywiście można próbować okleić brzuch np. kinesiologytapingiem w celu odciążenia.

10. Czy możemy same rozpoznać rozejście się mięśnia prostego brzucha? Jeżeli tak to na co zwrócić uwagę?

W leżeniu na plecach proszę spróbować podnieść głowę i barki do góry jakby chciała Pani zrobić “brzuszek” i zwrócić uwagę na to jak zachowuje się brzuch. Czy pojawia się jakiś stożek (jeśli tak, to jak mocno on się odcina od reszty brzucha), czy wszystko jest okej. Również proszę spróbować się zaśmiać, kaszlnąć i zobaczyć co się dzieje z pępkiem. W wysokiej ciąży ten stożek będzie występował, ale skupiamy się wtedy nad jego wyglądem i napięciem mięśni naokoło :)

11. Po pierwszym porodzie CC byłam na kilku wizytach u fizjoterapeuty

uroginekologicznego w celu mobilizacji blizny. Czy przed drugim porodem (planuję próbę VBAC), muszę znów pójść do tego specjalisty?

Nie musi Pani, ale ja zachęcam. Fizjoterapeuta może poza blizną sprawdzić napięcie mięśni dna miednicy oraz to czy oddycha Pani dobrze do porodu. W razie “w” zaleci dodatkowe ćwiczenia, które mogą Pani pomóc przygotować się do porodu.

12. Czy jest szansa wzmocnienia szyjki macicy (niewydolność) podczas fizjoterapii?

Niewydolność szyjki macicy ma różne podłoże, więc ogólnie mówiąc nie możemy jej “wzmocnić”. Możemy próbować odciążać mięśnie dna miednicy oraz pracować oddechem nad wyrównaniem ciśnienia brzuszego. Natomiast przy niewydolności szyjki ćwiczenia, które może pacjentka wykonywać są ograniczone. W zależności od decyzji lekarza możemy wykonywać ćwiczenia oddechowe oraz proste ćwiczenia nie obciążające szyjki.

13. Czy urofizjoterapeutka pomoże przy wskazówkach do masażu krocza? Jak i kiedy oraz z jaką częstotliwością przed porodem należy go wykonywać?

Tak, jak najbardziej. W gabinecie opowiadam pacjentkom o masażu krocza i instruuje jak go wykonać. Najlepiej jest go wykonywać codziennie przez około 5-10 minut. Możemy zacząć mniej więcej od 33-35 tygodnia ciąży.

14. Czy można ćwiczyć chociażby delikatnie przy łożysku nisko ułożonym?

Teoretycznie przy łożysku ułożonym nisko można wykonywać ćwiczenia oddechowe oraz delikatne ćwiczenia nie powodujące napinania brzucha, ale zawsze decyzja o podjęciu takiej aktywności powinna odbywać się po konsultacji z lekarzem.

15. Czy jeśli pojawi się nietrzymanie moczu w ciąży, to może to mieć jakieś niedobre konsekwencje już po porodzie?

Istnieje szansa, że po porodzie problem z nietrzymaniem moczu będzie większy.

16. Po porodzie przez cięcie cesarskie kolejnego dnia zauważyłam, że popuściłam trochę moczu. Było to jednorazowe. Czy wymaga to kontroli u fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Sam epizod nietrzymania moczu w tym konkretnym przypadku raczej nie wymaga kontroli. Natomiast ja mimo wszystko udałabym się do fizjoterapeuty w celu mobilizacji blizny po porodzie przez cesarskie cięcie.

17. Jak rozluźnić miednicę przed porodem SN?

Uelastycznić mięśnie dna miednicy możemy za pomocą masażu krocza. Dodatkowo oddechy przeponowe wpływają na miednicę rozluźniająco. Dobrą opcją są też ćwiczenia na piłce - kołysanie/bujanie biodrami. Do rozluźnienia mięśni dna miednicy możemy wykorzystać również roller. Często polecam pacjentkom jogę w ciąży oraz jogę na otwarcie bioder.

18. Czy taping możemy robić same w domu?

Tak, jeśli ktoś Pani wytłumaczył jak to robić i po co. Ja jeśli decyduję się włączyć pacjentkom kinesiologytaping to staram się dokładnie omówić aplikację, czyli jak powinny to robić, jak mocny naciąg tapy powinien być oraz z jaką częstotliwością i z jakimi przerwami. Jeśli ma Pani tę wiedzę to tak, jak najbardziej może Pani kleić.

19. Kiedy Pani zdaniem można zacząć nosić dziecko w chuście po porodzie? Dla kobiety w połogu lepsze jest noszenie w chuście czy bez chusty czy lepiej mniej nosić a więcej z dzieckiem siedzieć/leżeć?

Idealnie w trakcie połogu byłoby, aby miała Pani możliwość odpoczynku i regeneracji, czyli im mniej noszenia tym lepiej.. Teoretycznie noszenie dziecka w chuście po porodzie można

zacząć od pierwszych dni. Praktycznie - wszystko zależy od konkretnego przypadku, kondycji mamy oraz dziecka.

20. Czy w ramach fizjoterapii można zminimalizować drętwienie dłoni w okresie ciąży?

Tak, odpowiednio dobraną terapią oraz ćwiczeniami jesteśmy w stanie wpłynąć na drętwienie dłoni w okresie ciąży.

21. Czy da się uniknąć pęknięcia krocza podczas porodu? Jak można się wspomóc w jaki sposób ćwiczyć?

Ochrona krocza w trakcie porodu jest jak najbardziej możliwa. Warto próbować rodzić w pozycjach wertykalnych, wykonywać masaż krocza oraz nauczyć się odpowiednio oddychać i przeć w trakcie porodu. Dodatkowo warto wykonywać ćwiczenia rozluźniające mięśnie dna miednicy oraz obręczy biodrowej, a także słuchać wskazówek położnej w trakcie porodu.

22. Jak poradzić sobie z rwą kulszową w ciąży?

Najlepiej wybrać się do fizjoterapeuty, który przeprowadzi odpowiednie badanie sprawdzające co jest przyczyną wystąpienia dolegliwości. Następnie przeprowadzi terapię oraz zaleci ćwiczenia do domu, a w razie potrzeby dodatkowo może okleić dany obszar ciała kinesiologytapingiem.

23. A co w przypadku planowanego cc jak się przygotować? Na jakie partie szczególnie zwrócić uwagę?

Tak jak w przypadku porodu naturalnego warto wzmocnić całe ciało, aby było wydolne podczas noszenia maleństwa. Dodatkowo przy cesarskim cięciu bardzo ważne jest odpowiednie wstawanie - przez bok, bez wygięć w obrębie tułowia, kichanie/kasłanie/smarkanie nosa ze skretem tułowia oraz głowy na bok i z asekuracją blizny.

24. Czy to normalne, że pod koniec III trymestru nogi lekko sinieją/czuć mrowienie?

Skonsultowałabym się ze specjalistą. W 3cim trymestrze obciążenie organizmu jest bardzo duże, jednak każdą dolegliwość powinniśmy starać się eliminować.

25. Czy w trzecim trymestrze można stosować masaż krocza?

Tak jak najbardziej. Masaż krocza możemy zacząć od 33-35tc.

26. Czy jeśli pierwszy poród odbywał się przez cc to czy kolejny jeśli będzie porodem naturalnym też może trwać te kilkanaście godzin?

Tak, jak najbardziej. Proszę pamiętać, że na te kilkanaście godzin składa się kilka faz porodu: rozwieranie szyjki macicy (które może trwać nawet do kilkunastu godzin), faza parcia (z reguły do 2h), faza wydalania łożyska (do 30 min) oraz faza obserwacji (do 2h).

27. Od którego miesiąca ciąży nie powinno się spać na plecach?

Niektóre źródła podają, że od 3 trymestru nie powinno się spać na plecach. Jednakże jeśli nie ma symptomów, które wskazywałyby, że macica z dzieckiem uciska na naczynia krwionośne oraz że oddycha się Pani trudniej to może Pani spać na plecach tak długo jak jest to komfortowe dla Pani.

28. Ile mniej więcej wizyt warto odbyć by przygotować się do porodu?

To zależy od danej pacjentki. Niektóre Pani potrzebują więcej wizyt, niektóre mniej.

Wszystko zależy od ustaleń Pani oraz fizjoterapeutki oraz od tego jak pewnie czuje się Pani w wykonywaniu oddechów itd.

29. Jak podnosić starszaka (14 kg), będąc w ciąży?

Najlepiej z kłku jednonóż lub przysiadu, przytulając go najpierw do siebie a dopiero później wstając. Całość ruchu powinna Pani starać się wykonać na wydechu.

30. Jak uniknąć pewnego ciągnięcia brzucha po wstawaniu z łóżka?

Polecam próbować wstawać na wydechu, dzięki temu brzuch się lekko napnie i będzie łatwiej się podnieść.

31. Czy poleca Pani używanie gwizdka porodowego?

W zależności od pacjentki, ale ogólnie tak. Uważam, że jest to fajny dodatek do nauki odpowiedniego oddechu oraz parcia w trakcie porodu. Często w gabinecie korzystam z oddechu z oporem w celu przygotowania/pokazania pacjentkom odpowiedniej pracy brzucha oraz mięśni dna miednicy w trakcie parcia.

32. Właśnie, co do ćwiczenia brzuszków. Ostatnio usłyszałam, że w ogóle nie powinno się ich ćwiczyć, nie tylko w ciąży i po ciąży. Co Pani myśli na ten temat?

Myślę, że każde ćwiczenie może być jednocześnie złe i dobre. Brzuski przez wiele lat były demonizowane. Uważam, że jest dużo fajniejszych, ciekawszych ćwiczeń na brzuch niż brzuski, jednak prawidłowo wykonywane brzuski są okej. Podczas robienia brzuszków sporo osób nieprawidłowo aktywuje mięśnie brzucha wywierając za duże ciśnienie na mięśnie dna miednicy oraz obciąża szyję doprowadzając do dolegliwości bólowych.

Mówiąc brzuski, mam na myśli uniesienie głowy i barków, a nie przejście do "pełnego" siadu. W przypadku pełnych brzuszków, zwracając uwagę na nasz siedzący tryb życia, nie widzę sensu ich wykonywania. Brzuch przy pełnych brzuskach aktywuje się tylko do około 30-45 stopni uniesienia tułowia, następnie wkraczają mięśnie zginacze bioder. Mięśnie zginacze bioder, jak sama nazwa mówi, są naszymi nasilniejszymi zginaczami biodra, które są aktywowane również w pozycji siedzącej. Z racji naszego stylu życia oraz tego, że dużo siedzimy uważam, że to ćwiczenie nie ma sensu.

33. Czy w przypadku bólu pleców odcinka lędźwiowego można ulżyć sobie ciepłym termoforem?

Tak, można wspomagać się termoforem w trakcie ciąży, jednak nie jest polecane jego bardzo mocne podgrzewanie

kontakt:

fb: Karolina Siniawska Fizjoterapia Uroginekologiczna

instagram: uroginekologicznie

mail: siniawskarolina@gmail.com