



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

POŁÓG OKIEM FIZJOTERAPEUTKI

Fizjoterapia w I dobie

PIONIZACJA NAUKA PRAWIDŁOWEGO WSTAWANIA Z OMINIĘCIEM FAZY
SIADANIA(w przypadku porodu SN)
POZYCJA BOCZNA PRZY KRAWĘDZI ŁÓŻKA, OPUST KOŃCZYN DOLNYCH I
PRZEJŚCIE DO POZYCJI STOJĄCEJ
ASEKURACJA RANY PODCZAS WSTAWANIA, KICHANIA/KASZLU
ELEWACJA MIEDNICY
ĆWICZENIA KRAŻENIOWE



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

Fizjoterapia od 1 tygodniu

KONTYNUACJA ĆWICZEŃ POPRAWIAJĄCYCH KRAŻENIE
ĆWICZENIA ODDECHOWE TOREM PRZEPONOWYM
REEDUKACJA POSTAWY!!! PRIORYTET
NAUK PRAWIDŁOWYCH NAWYKÓW TOALETOWYCH
NAUKA PRAWIDŁOWYCH CZYNNOŚCI DNIA CODZIENNEGO
POZYCJA LEŻENIA PRZODEM
NAUKA PRAWIDŁOWEJ AKTYWACJI DNA MIEDNICY
(świadome napinanie i rozluźnianie dna miednicy)
PIEŁĘGNACJA BLIZNY PO NACIĘCIU KROCZA
PIEŁĘGNACJA BLIZNY PO CIĘCIU CESARSKIM



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

 **SwiadomaMama.pl**
SPOTKANIA KONSULTACJE WARSZTATY

WSTAWANIE



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

POSTAWA TO PODSTAWA!!!



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

 **SwiadomaMama.pl**
SPOTKANIA KONSULTACJE WARSZTATY

POZYCJE ODCIĄŻAJĄCE



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

POZYCJA LEŻENIA NA BRZUCHU



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

2X DZIENNIE 15-20 MINUT

PRZYJMOWANIE POZYCJI LEŻENIA PRZODEM :
WSPOMAGA INWOLUCJIE MACICY
WSPOMAGA POWRÓT TRZEWI NA SWOJE MIEJSCE
NATURALNA KOMPRESJA
UŁATWIA ODPŁYW ODCHODÓW POŁOGOWYCH
ODCIAŻA DNO MIEDNICY I KRĘGOSŁUP
MACICA NIE LUBI POZYCJI SIEDZĄCEJ...



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

 **SwiadomaMama.pl**
SPOTKANIA KONSULTACJE WARSZTATY

NAWYKI TOALETOWE



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

PODCZAS ODDAWANIA MOCZU PRZYJMIJ POZYCJE
WYPROSTOWANĄ
PODCZAS DEFEKACJI PODSTAW PODNÓŻEK POD STOPY TAK
ABY ZACHOWAĆ KĄT ok 35 stopni (I I ZNAJDZ SWÓJ KĄT
NACHYLENIA...)
NIE CHODZ DO TOALETY NA ZAŚ
NIE WYPIERAJ MOCZU
NIE WSTRZYMUJ STRUMIENIA MOCZU
PODCIERAJ SIĘ OD PRZODU DO TYŁU
WRAZ Z "PODCIĄGANIEM BIELIZNY" AKTYWUJ MIĘŚNIE DNA
MIEDNICY



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

 **SwiadomaMama.pl**
SPOTKANIA KONSULTACJE WARSZTATY

CZYNNOŚCI DNIA CODZIENNEGO...

STARAJ SIĘ WSTAWAĆ /KŁAŚĆ SIĘ Z POZYCJI BOCZNEJ
UNIKAJ ZGINANIA ZPROSTYCH NÓG
PODNOSZENIE DZIECKA /NOSIDELKA /WÓZKA
NA WYDECHU/Z AKTYWACJĄ DNA MIEDNICY



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

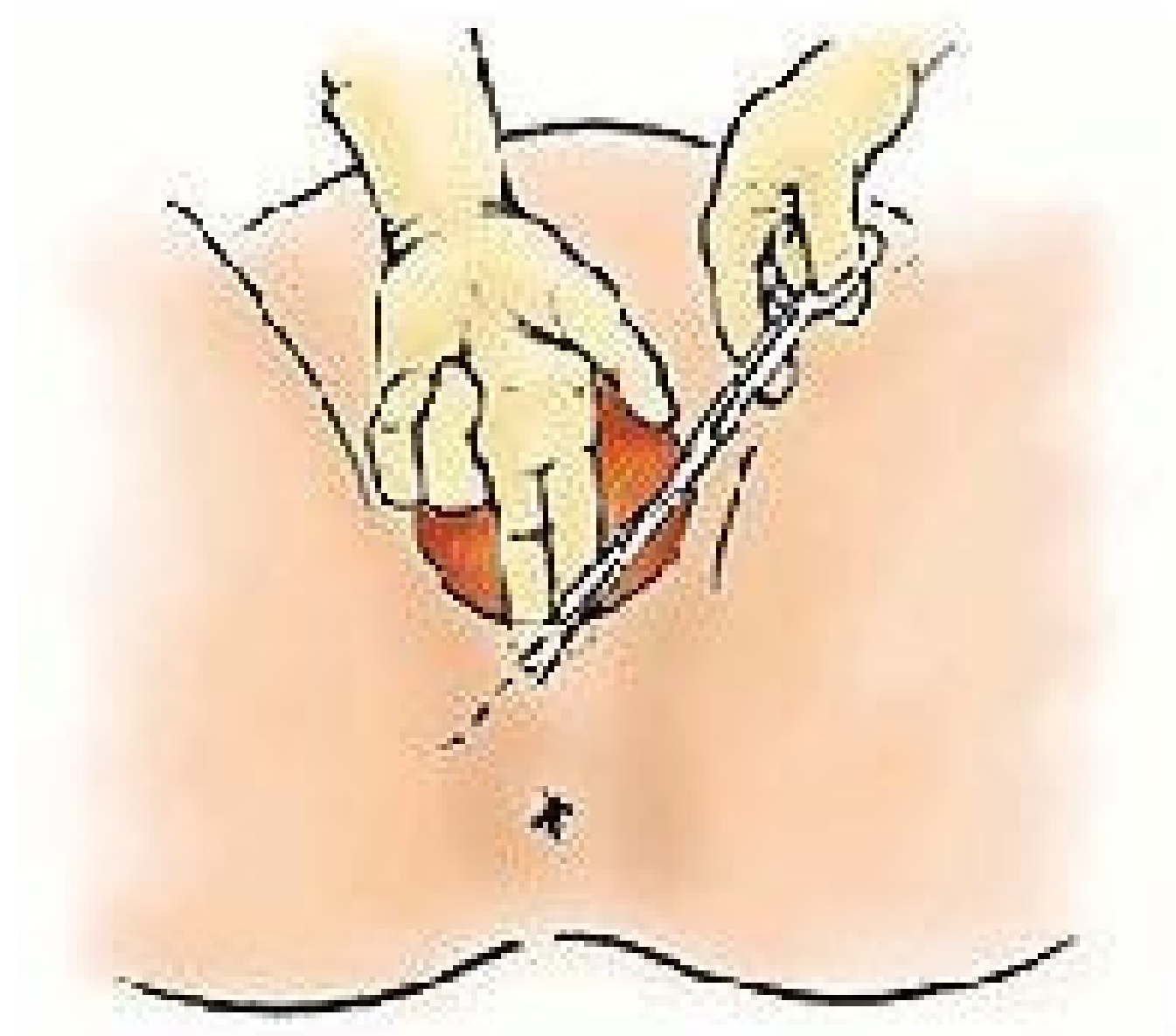
 **SwiadomaMama.pl**
SPOTKANIA KONSULTACJE WARSZTATY

KICHANIE I KASZEL



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

PIEŁĘGNACJA BLIZNY PO NACIĘCIU/PĘKNIĘCIU KROCZA



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

PO KAŻDEJ WIZYCIE W TOALECIE NALEŻY PŁUKAĆ KROCZE DUŻĄ ILOŚCIĄ
WODY

PODCIERANIE SIĘ DELIKATNIE, RĘCZNIKIEM JEDNORAZOWYM
ZAWSZE OD PRZODU DO TYŁU

REGULARNE ZMIENIANIE PODKŁADÓW
WIETRZENIE KROCZA

PRYSZNIC LEPSZY OD KĄPIELI

WILGOĆ SPRZYJA ROZWOJOWI BAKTERII I INFЕКCJI

MASAŻ KROCZA KOSTKAMI LODU

SIADANIE NA BLIZNE

MOBILIZACJA BLIZNY (olejek z wiesiołka po ok. 6 tygodniach)



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

 **SwiadomaMama.pl**
SPOTKANIA KONSULTACJE WARSZTATY

PIELEGNACJA BLIZNY PO CIĘCIU CESARSKIM



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

 **SwiadomaMama.pl**
SPOTKANIA KONSULTACJE WARSZTATY

WYSTRZEGAMY SIĘ...

CZYNNOŚCI ZWIĘKSZAJĄCYCH CIŚNIENIE ŚRÓDBRZUSZNE
(kichanie kaszel wstawanie przodem, brzusków)

WYKORZYSTANIA MAKSYMALNEJ SIŁY DLA TRENINGU DNA
MIEDNICY

WSTRZYMYWANIA STRUMIENIA MOCZU PODCZAS MIKCJI
MOCNEGO WYPIERANIA STOLCA PODCZAS DEFEKACJI
DŁUGOTRWAŁYCH POZYCJI SIEDZĄCYCH I STOJĄCYCH
(macica nie lubi pozycji siedzącej)

PODNOSZENIA CIĘŻKICH PRZEDMIOTÓW
PASÓW POPORODOWYCH/WYSZCZUPLAJĄCYCH
KÓŁ POPORODOWYCH/RATUNKOWYCH



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

 **SwiadomaMama.pl**
SPOTKANIA KONSULTACJE WARSZTATY

NIEPOKOJĄCE OBJAWY...

UCZUCIA KULKI W POCHWIE

UCISK Z PRZODU POCHWY

UCZUCIE CIĘŻKOŚCI W POCHWIE

ZABURZENIA WYPRÓŻNIANIA SIĘ

„TARCIE: W POCHWIE/ WIATRY W POCHWIE

ROZWÓR MOCZOWO-PŁCIOWY-"OTWARTA POCHWA"

SKRAJNIE DUŻY BRZUCH

WIDOCZNY "STOŻEK NA BRZUCHU" PODCZAS ZMIANY POZYCJI

GUNIENIE MOCZU PODCZAS KICHANIA KASZLU SMIANIA SIĘ

MIMOWOLNY WYCIEK MOCZU PODCZAS WSTAWANIA Z ŁÓŻKA , ZMIANY

POZYCJI, CHODZENIA

NIETRZYMANIE GAZÓW/STAOLCA...

BÓL PODCZAS WSPÓŁŻYCIA



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

 **SwiadomaMama.pl**
SPOTKANIA KONSULTACJE WARSZTATY

JESTEŚ PO PORODZIE?

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE INTYMNE

UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ

DO FIZJOTERAPUTKI UROGINEKOLOGICZNEJ :)



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
Kobiet
mgr Ewelina Sawczuk

 **SwiadomaMama.pl**
SPOTKANIA KONSULTACJE WARSZTATY

Dziękuję za uwagę :)



FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA
KOBIEC
mgr Ewelina Sawczuk