

Kontakt:

Instagram: @kobieca_fizjo

Facebook: kobiecea_fizjokornelia

Numer telefonu: 506-178-189

Anna

Jak prawidłowo ćwiczyć mięśnie Kegla po porodzie naturalnym? Jak rozpoznać te mięśnie?

Mięśnie dna miednicy podtrzymują wszystkie narządy znajdujące się w miednicy mniejszej, czyli macicę, pęcherz oraz odbytnicę. Bardzo uproszczając: mięśnie te tworzą swoisty hamak, który znajduje się między pośladkami. Aby nauczyć się prawidłowej aktywacji zachęcam do wizyty u fizjoterapeuty uroginekologicznego, który krok po kroku nauczy w jaki sposób napinać i rozluźniać dno miednicy. Trening nie należy do najłatwiejszych, gdyż mięśnie dna miednicy nie są widoczne, a więc nie widzimy jak pracują. Istnieje jednak wiele technik obrazowania (USG, biofeedback w postaci np. elektrody w pochwie, a na ekranie „gra” w postaci obrazu, np. bycia pszczołką i zbieranie pyłku z kwiatów poprzez odpowiednie napięcie i rozluźnienie mięśni -> zachęcam do poczytania o urządzeniu PelviFly). Polecam również książkę pt. „W drodze do istoty kobiecości” BeBo.

Anna

Jak można sobie pomóc kiedy w ciąży zrosty pooperacyjne po usunięciu jajnika bardzo bołą?

W ciąży niestety mamy mocno ograniczone możliwości pracy z blizną, gdyż mobilizacja (potocznie mówiąc masaż blizny) może przedwcześnie wywołać poród. Bezpieczną metodą jest kinesiotalping odpowiednio zaaplikowany na bliznę.

Kinga

Jak walczyć z bólem rozejścia spojenia łonowego?

Polecam wizytę u fizjoterapeuty, który popracuje na tkankach okolicznych oraz oklei spojenie łonowe kinesiotalpingiem, który odciąży tę strukturę i zadziała przeciwbólowo.

Klaudia

jak walczyć z bólem kręgosłupa? codziennie ćwiczę 25 min, jednak efekty są nikłe, najgorszy ból jest wieczorem i w nocy

Cieężko mi na odległość ocenić dlaczego takie bóle występują i w którym odcinku kręgosłupa są zlokalizowane. Na pewno na początek trzeba sprawdzić tor oddechu oraz postawę jaką w ciąży Pani przyjmuje. Być może trzeba by było je skorygować. Wraz z rosnącym brzuszkiem zmienia się środek ciężkości ciała, a więc lordoza lędźwiowa też może być znacznie pogłębiona, co może powodować bóle w tym odcinku. Polecam udać się do fizjoterapeuty, który sprawdzi Pani postawę, oddech, sprawdzi stawy krzyżowo-biodrowe i zaproponuje odpowiednie rozwiązanie. Ja jako uzupełnienie terapii stosuję kinesiotalping na mięśnie przykręgosłupowe, który przynosi świetne efekty.

Paulina

Czy silny ból brzucha może być spowodowany powikłaniami od blizny po cesarskim cięciu?

Jeżeli ginekologicznie wszystko jest w porządku to tak, blizna po cesarskim cięciu może dawać objawy bólu brzucha, krocza, a nawet głowy. Mogą pojawić się również zaburzenia jelit. Każda blizna powinna zostać uruchomiona, zmobilizowana. Najpierw w gabinecie u fizjoterapeuty, a następnie po instruktażu specjalisty w warunkach domowych.

Ewelina

23tc bóle w dole kręgosłupa i w okolicy mięśnia gruszkowatego, czekam na wizytę u fizjoterapeuty, ćwiczenia w domu na dolny odc kręgosłupa niestety nie pomagają. Czy mogę masować pośladki massage gun-em?

Mam nadzieję, że fizjoterapeuta szybko wychwyci powód bólu i zaleci odpowiednią terapię. Napięty mięsień gruszkowaty to częste zjawisko u kobiet w ciąży. Polecam rolowanie pośladków np. w pozycji stojącej pod ścianą z piłeczką do masażu lub tenisową bądź w pozycji siedzenia bokiem na rollerze, np. z wypustkami. Massage gun ma dosyć dużą moc i vibracje, więc przed zastosowaniem zalecałabym konsultację z lekarzem prowadzącym ciążę.

Paulina

Co może oznaczać powiększony jajnik po ciąży? Jak można sobie pomóc?

Tutaj odsyłam do konsultacji z ginekologiem. Powodów może być wiele. Trzeba wykonać badanie usg oraz palpacyjne, aby dowiedzieć się co jest przyczyną.

Klaudia

czy ćwiczenia w ciąży na piłce na ból kręgosłupa są w porządku?

Jak najbardziej. Na piłce warto wykonać wszystkie krążenia miednicą wraz z głębokim oddechem, np. przód-tył (wdech-wydech), na boki (jedna strona wdech nosem-druga strona wydech ustami), krążenia miednicą w obie strony. Polecam również ćwiczenia na macie w pozycji kocięgo grzbietu, pozycji dziecka (siad na piętach, brzuszki pomiędzy udami, wyciągnij ręce w przód, a głowę ułóż na macie, głęboko oddychaj), wszystkie ćwiczenia z otwieraniem klatki piersiowej również będą działać przeciwbólowo.

Wiktoria

czy w czasie ciąży można leżeć na macie z kołcami i ćwiczyć na piłce ?

Według producentów mat ciąża jest przeciwwskazaniem, więc korzystanie z niej jest na własną odpowiedzialność. Ćwiczenia na piłce gimnastycznej są wręcz wskazane w 3 trymestrze ciąży. Polecam w siedzeniu na niej wykonać wszystkie ruchy miednicy wraz z prawidłowym oddechem (wdech=nos, wydech=usta dwukrotnie dłuższy niż wdech)

Małgorzata

Jakie ćwiczenia z wykorzystaniem piłki mogą przygotować do porodu?

Wszystkie ćwiczenia wprowadzające miednicę w ruch, o których wspomniałam podczas odpowiedzi w dwóch wcześniejszych pytaniach oraz podczas konferencji. Piłkę gimnastyczną wykorzystujemy również podczas nauki pozycji wertykalnych, gdyż niektóre szpitale mają zaplecze z takim właśnie sprzętem.

Małgorzata

Czy mimo uczestnictwa w ćwiczeniach w trakcie ciąży, dobrze jest współpracować z fizjoterapeutą uroginekologicznym, żeby lepiej przygotować się do porodu? Kiedy najlepiej zacząć takie przygotowanie z fizjoterapeutą uroginekologicznym?

Gimnastyka dla kobiet w ciąży przygotowuje ciało do porodu, jednak warto wybrać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego, który przeprowadzi badanie postawy, oddechu (być może coś skoryguje ☺), nauczy pozycji wertykalnych, powie o metodach łagodzenia bólu, nauczy w jaki sposób masować krocze od 36 tc i wiele wiele innych... Na wizytę najlepiej wybrać się w 2 trymestrze, ale 3 też będzie ok.

Patrycja

czy po 36 tc oddech powinien być ćwiczony inaczej niż do 36tc?

Nie, oddechu nie rozgraniczamy tak jak wzmacniania i rozluźniania mięśni dna miednicy. W ciąży najlepszym oddechem będzie tzw. 360 stopni, czyli torem boczno-żebrowym, o którym mowa była podczas prelekcji.

Magdalena

Jakie ćwiczenia stosować gdy następuje chwilowy skurcz mięśnia czworogłowego uda? W czasie skurczu polecam rozciągnięcie tego mięśnia, czyli przyjęcie wyprostowanej postawy, ustawienie się na jednej nodze (w zaawansowanej ciąży z asekuracją), przyciągając piętę nogi ze skurczem do pośladka. Warto też codziennie rozciągać inne partie mięśniowe i regularnie rollować się za pomocą rollera gładkiego lub z wypustkami bądź piłeczki do masażu lub tenisa.

Magdalena

Jak wyczuć że wycieka płyn płodowy

Wyciek płynu owodniowego widzimy i czujemy na białźnie. Jeżeli nie ma Pani problemu z nietrzymaniem moczu to na pewno odczuje Pani to w postaci mokrej białziny. Jeżeli będzie to już czas porodu to nie należy się martwić. Wody odejdą w postaci chluśnięcia lub dłuższego sączenia się. Jeżeli jednak będą się sączyć po stosunku zalecam udanie się do najbliższego szpitala położniczego w celu badania.

Agata

Czy taki naturalny olej to lepiej rafinowany czy nierafinowany?

Polecam olej ze słodkich migdałów (można go używać również do całego ciała), olej z wiesiołka czy oliwę z oliwek. Ważne, aby przed masażem rozgrzać je w dłoniach, gdyż ciepło wpływa kojąco na tkanki i pozwala jeszcze efektywniej je rozluźnić.

Alicja

Jaka jest skuteczność masażu ? czy wszystkim pomaga w uniknięciu nacięcia ?

Na pęknięcie czy nacięcie krocza wpływa wiele czynników, np. waga urodzeniowa dziecka, długość porodu, parcie (powinno być z rozluźnioną szczęką – warto więc krzyczeć! ;-) , ułożenie dziecka (np. maluch myśliciel z rączką ułożoną przy twarzy). Masaż i natłuszczanie krocza minimalizują ryzyko pęknięcia lub nacięcia krocza, jednak nie możemy mieć 100% pewności, że podczas porodu nie dojdzie do obrażeń.

Klaudia

jak długo masować krocze codziennie?

Zalecane jest wykonywanie masażu codziennie ok.5-10min. Należy pamiętać, że jeżeli podczas masażu występuje ból któregoś z punktów to nie przechodzimy dalej. Wracamy do rozluźniania tego miejsca w kolejnym dniu albo jeszcze później dopóki dyskomfort nie zniknie. Po więcej wskazówek dotyczących masażu zapraszam na mojego instagrama [kobieca_fizjo](#) lub na facebooka [kobieca_fizjokornelia](#).

Natalia

Mogłaby Pani polecić olejek ze słodkich migdałów jaki będzie najlepszy do masażu ☺ ? Oczywiście! Polecam olej ze słodkich migdałów dostępny np. w drogeriach Rossmann firmy **BOTANICAPHARMA**. Jest on w 100% czysty i naturalny.

Magda

Czy poleca Pani jakiś konkretny olejek do masażu? Proszę o podanie który będzie najlepszy.

Takie pytanie już się pojawiło ;-) Polecam olej ze słodkich migdałów (można go używać również do całego ciała), olej z wiesiolka czy oliwę z oliwek. Ważne, aby przed masażem rozgrzać je w dłoniach, gdyż ciepło wpływa kojąco na tkanki i pozwala jeszcze efektywniej je rozluźnić.

Justyna

skąd wiedzieć że masaż krocza jest skuteczny??

Najlepiej po taki instruktaż udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego, aby mieć 100% pewność. Bardzo ważne jest, aby masaż nie bolał. Ból będzie potęgował napięcie tkanek, a tego pod koniec ciąży nie chcemy. Po więcej informacji zapraszam na mój instagram [kobieca_fizjo](#) lub facebook [kobieca_fizjokornelia](#).

Klaudia

Jakie są rodzaje znieczuleń do porodu naturalnego? A jakie do cesarki i które jest najlepsze? **To już temat stricte położniczy. Tutaj odsyłam do przeczytania świetnej książki od położnej Izabeli Dembińskiej „Rodzić można łatwiej”. Temat znieczuleń jest opracowany w bardzo przystępny i wyczerpujący sposób. Poczawszy od naturalnych metod łagodzenia bólu, po metody pośrednie, kończąc na metodach farmakologicznych.**