

Magdalena

czy kiedy nie ma się siły na ćwiczenia, zmuszać się czy dać sobie odpocząć nawet wiele dni?

Polecam wtedy zrobić sobie kilka dni wolnego i może poświęcić chwilę dziennie na ćwiczenia relaksacyjne, rozciągające, lub po prostu spacer. Nie należy zmuszać się do aktywności, co najwyżej poszukać odpowiedniej motywacji 😊

Anna

Czy przed podjęciem jakiegokolwiek aktywności należy polecić się fizjoterapeucie odnośnie rozejścia mięśnia prostego?

Proste ćwiczenia o których mowa była na prelekcji (ćwiczenia MDM, krążenia biodrami, barkami, spacer) są bezpieczne i można wykonywać je bez konsultacji z fizjoterapeutką. Przed podjęciem innych, intensywniejszych aktywności należy skonsultować się, aby wykluczyć rozejście mięśni prostych brzucha i bezpiecznie wrócić do formy.

Agnieszka

jakie znaki wysyłane przez nasze ciało po porodzie świadczą o niezbędnej konsultacji z fizjoterapeutką uroinekologiczną?

Wystąpienie objawów świadczących o osłabieniu MDM:

- nietrzymanie moczu, gazów, stolca
- uczucie ciała obcego, napięcia w pochwie
- ból, dyskomfort w bliźnie po nacięciu, pęknięciu krocza, po cięciu cesarskim
- bóle kręgosłupa, miednicy
- brak kontroli nad mięśniami brzucha, mocno uwypuklony pępek
- wzdęcia, zaparcia, hemoroidy
- osłabienie ciała, zaburzenia postawy

Jeśli cokolwiek w ciele nas niepokoi zawsze warto się skonsultować, aby wykluczyć poważniejsze problemy.

Kasia

czy do fizjoterapeuty należy regularnie chodzić?

Jeśli chodzi o profilaktyczne konsultacje, to zwykle jest to jedna – max dwie wizyty przed ciążą, w ciąży, po porodzie. Regularne wizyty powinny się odbywać w momencie, jeśli mamy zdiagnozowany jakiś problem lub dolegliwości bólowe. Częstotliwość spotkań oraz ich ilość jest bardzo indywidualna, omawiana na wizycie.

Monika

czy zawsze wskazany jest zabieg przy opuszczeniu macicy?

Oczywiście, że nie. To zależy od stopnia obniżenia, od objawów jakie występują oraz oczekiwań pacjentki (czy chce być aktywna fizycznie, czy ma pracę fizyczną, czy planuje ciążę). Przy niewielkich obniżeniach zalecana jest fizjoterapia, pessaroterapia, zawsze przed zabiegiem. Często dolegliwości ustępują i udaje się zabieg odłożyć w czasie lub z niego zrezygnować. Nawet jeśli stopień obniżenia kwalifikuje się do zabiegu – warto podjąć

rehabilitację. Daje to większą pewność, że zabieg przyniesie oczekiwany efekt i pomaga szybciej wrócić do sprawności.

Natalia

Kiedy można wrócić do jazdy na rowerze (porod siłami natury)?

Rekreacyjna jazda na rowerze typu miejskim – około 10/12 tygodni po porodzie, pod warunkiem, że nie dokuczają nam dolegliwości ze strony blizny po nacięciu/pęknięciu krocza oraz problemy z kręgosłupem.

Rower treningowy/szosowy – około 5/6 miesięcy po porodzie. Z uwagi na intensywną pracę całego ciała w jeździe, pozycje podczas jazdy.

Marlena

Czy po każdym porodzie warto skorzystać z wizyty u fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Tak, każda kobieta oprócz konsultacji z lekarzem ginekologiem powinna skonsultować się z fizjoterapeutką. W niektórych krajach zachodnich taka terapia jest standardem.

Dzięki wizycie wiemy, czy nasze ciało prawidłowo wraca do formy sprzed ciąży, czy nie pojawiają się symptomy świadczące o różnych problemach oraz mamy możliwość zadania pytań na temat powrotu do aktywności fizycznej, seksualnej.

Marlena

Ostatnio słyszałam, żeby nie używać po porodzie SN koła poporodowego, to prawda?

Tak, to prawda. Koło poporodowe podpira okoliczne tkanki (pośladki, uda) pozornie zmniejszając ucisk na okolicę krocza. Jednak brak podparcia pod osłabione mięśnie, gdzie z siłą grawitacji całe górne ciało się na nich opiera - daje niestety idealne warunki do obniżenia narządów, jeszcze większego rozciągnięcia mięśni dna miednicy.

Po porodzie nie stosujemy kół poporodowych i unikamy pozycji siedzącej. Przez około 2/3 tygodnie.

Natalia

Czym są gazy pochwowe? Czy mogą same zaniknąć ?

Najczęściej objawiają się wydostawaniem się powietrza z pochwy. Mogą występować podczas gwałtownych zmian pozycji ciała, współżycia, podskoków. Są wynikiem osłabienia się mięśni dna miednicy.

Odpowiednio dobrane ćwiczenia mięśni dna miednicy, pozostała aktywność i korekcja postawy ciała powinny pomóc. Niestety jest bardzo mała szansa, że zanikną same. Osłabione mięśnie, których nie będziemy ćwiczyć – osłabią się jeszcze bardziej.

Odpowiednia diagnostyka na wizycie fizjoterapeutycznej i nauka prawidłowych ćwiczeń to podstawa.

Magdalena

czy w czasie pandemii jest możliwe wizyta u urofizjoterapeuty ?

Tak, większość gabinetów fizjoterapeutycznych działa normalnie. Informacji najlepiej szukać na stronach indywidualnych jednostek. Każda wizyta odbywa się z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa.

Agnieszka

Kiedy najlepiej udać się profilaktycznie do fizjoterapeuty po porodzie?

Najlepszy czas na konsultację to zaraz po wizycie u ginekologa, a przed podjęciem aktywności fizycznej. Mamy wtedy pewność, że ciało prawidłowo się regeneruje i możemy bezpiecznie wrócić do ćwiczeń.

Agnieszka

Jaka jest najlepsze, najzdrowsza pozycja podczas zabawy z niemowlakiem na macie?

Najlepiej jest często zmieniać pozycje. Organizm nie lubi statyki. Zwróć uwagę na dzieci – co chwila zmieniają ułożenie ciała, bo to naturalne. Co kilka/ kilkanaście minut przechodzimy z pozycji leżącej do siadu skrzyżnego, do pozycji półleżącej. Można pokusić się przy tym o krótkie rozciąganie – ciało Nam za to podziękuje ☺

Paulina

Czy ćwiczenia dla kobiet w ciąży będą dobre na początek po położu?

Tak, ćwiczenia wykonywane w okresie ciąży będą bezpieczne po położu. Jednak z wyjątkiem ćwiczeń, które wykonuje się pod sam koniec ciąży, mających na celu przygotowanie do porodu (rozluźnienie miednicy, okolicy krocza). Po porodzie skupiamy się na stabilizacji, wzmacnianiu mięśni rozciągniętych i osłabionych w ciąży.

Agnieszka

jakie są polecane ćwiczenia na rozejście się mięśnia prostego brzucha? Czy można wprowadzić jakieś "zdrowe nawyki" już w czasie ciąży?

Niestety nie ma jednego uniwersalnego zestawu ćwiczeń na tę dolegliwość. Każda pacjentka powinna mieć dobrane ćwiczenia indywidualnie. Podstawowe profilaktycznie ćwiczenia to:

- aktywacja mięśni dna miednicy
- ćwiczenia oddechowe
- mobilizacja miednicy (krążenia w pozycji stojącej, leżącej)

W czasie ciąży unikamy:

- wstawania przez brzuch
- podnoszenia ciężkich przedmiotów
- ćwiczeń typu brzuszki, podskoków

Dbamy o prawidłową postawę ciała i bezpieczną dla okresu ciąży aktywność fizyczną.

Magdalena

Jak sobie poradzić z bólami krzyżowymi podczas porodu. Czy wymagają one jakiegoś specjalnego podejścia?

Jeśli tylko istnieje taka możliwość –warto zminimalizować bóle krzyżowe przed porodem. Fizjoterapia jest bezpieczna do samego terminu porodu i świetnie radzi sobie z tego typu problemami. Przed i w trakcie porodu ciało nie powinno skupiać się na napięciu, a na oddechu i samej akcji porodowej.

Ulgę w trakcie samego porodu mogą przynieść: częsta zmiana pozycji ciała, pozycje wertykalne, delikatne ruchy krążenia biodrami, masaż, prądy TENS