

Bądź.świadoma.mama

Jakie są przeciwwskazania do ćwiczeń w ciąży?

Przeciwwskazaniami do ćwiczeń w ciąży są ciążę zagrożone. Jeśli lekarz zaleci ograniczenie aktywności w ciąży, stwierdzi że ciąża musi być leżąca i tak można wykonywać przeciągnięcia ciała, oddechy do przepony, otwieranie żeber. Mówimy tu o ruchu przygotowującym do porodu a nie ćwiczeniach.

Aktywność typu pilates w ciąży, joga w ciąży, ćwiczenia z małym obciążeniem należy skonsultować z lekarzem- tutaj trzeba brać pod uwagę nadciśnienie, cukrzycę ciężarnych, krwawienia w czasie ciąży, ciąża bliźniacza, częste skurcze podczas ciąży, mała waga płodu wszelkie choroby przed ciążą jak choroby serca, nerek. Podsumowując aktywność fizyczna NAJLEPIEJ skonsultować z lekarzem - za jego zgodą można ćwiczyć w domu np on- line jest wiele wartościowych kursów.

Ruch przygotowujący do porodu jest wskazany nawet w ciąży zagrożonej ale KONIECZNIE pod kontrolą fizjoterapeuty uroginekologicznego lub osteopaty po zgodzie lekarza prowadzącego. Wiele fizjoterapeutek również świadczy usługi w domu pacjentki. Mam nadzieję, że odpowiedziałam na Pani pytanie.

Bądź.świadoma.mama

Czy należy przed ciążą udać się na wizytę do fizjoterapeuty?

Bardzo dobre i ważne pytanie. Co możemy zyskać na takiej wizycie? Po pierwsze dokładne badanie mięśni dna miednicy przez pochwową tak zwane per vagina - oceniamy siłę mięśni ich pracę czy należy je wzmocnić w ciąży a może rozluźnić, możemy popracować na bliźnie po uprzednim nacięciu krocza. Jeśli pacjentka w poprzednim porodzie miała długą pierwszą fazę porodu, powolne rozwieranie się szyjki to może być to spowodowane zakrzywieniem szyjki macicy - można przed ciążą przeprowadzić terapię.

Po drugie możemy konkretniej popracować na bliźnie po cesarskim cięciu - zwiększamy szansę na poród siłami natury czyli poród VBAC Vaginal Birth After Caesarean.

Możemy wyleczyć częste zapalenia pęcherza, nawracające. Tutaj dobrze sprawdza się masaż cewki moczowej.

Po trzecie już przed ciążą pracujemy nad mięśniami brzucha, sylwetką - może po poprzedniej ciąży trzeba ciało wzmocnić? Może zostało rozejście mięśnia prostego? Można popracować nad wszelkimi zaburzeniami jak wysiłkowe nietrzymanie moczu, pęcherz nadreaktywny, inne zaburzenia, które zostały po pierwszej ciąży.

Osteopata uroginekologiczny również wspomaga zajście w ciążę- polepsza ukrwienie macicy, jajników, usuwa wszelkie przeszkody w miednicy, które mogą utrudnić zajście w ciążę.

Dlatego naprawdę warto się udać do fizjoterapeuty przed ciążą!

Monika

Czy piłka pomoże w obrocie dziecka w jamie brzusznej ?

Pani Moniko, zależy co konkretnie na tej piłce robimy. Skakanie, siedzenie na piłce z bujaniem miednicy raczej będzie wpływać na obniżanie się dziecka do kanału rodowego - bardzo wartościowe w pierwszej fazie porodu. Jeśli zależy nam na obrocie dziecka to idziemy w kierunku głowa i tułów są niżej niż miednica czyli pozycje odciążające jak pokazywałam na konferencji. Jeśli są pozycje na piłce, które Pani lubi do relaksu, np nogi położone na piłce lub oparcie klatki piersiowej siedząc na piętach- to tak- wtedy piłka się przyda.

Kasia

Czy można ćwiczyć źle mięśnie dna miednicy?

Oczywiście, że można. Ćwiczenia mięśni dna miednicy to bardzo szeroki temat. Najważniejsze pytanie to w jakim celu ćwiczymy mięśnie dna miednicy? Czy chcemy je wzmocnić, czy rozluźnić? Czy chcemy rozluźnić zewnętrzną warstwę a wzmocnić wewnętrzną? Oddech jest niezmiernie ważny przy ćwiczeniach mięśni dna miednicy. Kiedy wdech a kiedy wydech? Czy długie napięcia czy krótkie napięcia... Ćwiczenie mięśni dna miednicy musi mieć cel. Bo jeśli nie mamy celu, nie mamy diagnozy to ćwiczenia mogą być źle dobrane. Druga kwestia to czy pacjentka napina mięśnie dna miednicy czy bardziej napina mięśnie brzucha, pośladków? Innymi słowy czy pacjentka czuje swoje mięśnie? Najlepiej skorzystać z porady fizjoterapeutki uroginekologicznej, która określi cel i nauczy prawidłowej pracy.

Iga

Czy można przeciwyczyć mięśnie dna miednicy?

Można! Jeśli był problem z osłabionymi mięśniami dna miednicy (często przy wysiłkowym nietrzymaniu moczu, po ciąży i porodzie) należy je wzmocnić a gdy już prawidłowo pracują należy ćwiczyć całe ciało by utrzymać je w formie- joga, pilates się świetnie sprawdzają. Ale jeśli pacjentka ma nadmiernie napięte mięśnie dna miednicy (parcie przy oddawaniu moczu i stolca, bolesny seks, bolesne miesiączki, pęcherz nadreaktywny) i jeszcze dodatkowo zacznie je wzmacniać może pogorszyć swoje objawy. Są wyjątki kiedy pacjentka musi ćwiczyć mięśnie dna miednicy do końca życia np przy chorobach tkanki łącznej. Podsumowując ćwiczymy aż mięśnie już będą dobrze pracować i zostawiamy je w spokoju :)

Monika

Czy ruch bioderkami pomoże w obrocie dziecka ?

Ruch bujania biodrami pomoże przy obrocie dziecka w pozycjach odciażających - kiedy biodra są wyżej niż głowa - pozycja, którą pokazywałam. Bujanie miednicą np siedząc na piłce będzie powodowało obniżanie się maluszka do miednicy - bardzo przydatne w pierwszej fazie porodu. Podsumowując - ruch bujania bioderkami tak ale w pozycjach odciażających.

Nicola

Ile dziennie należy ćwiczyć mięśnie dna miednicy?

To zależy jaki mamy cel. Jeśli chcemy mięśnie wzmocnić możemy 2-3 razy dziennie po kilka do kilkunastu minut wykonywać dobrze dobrane ćwiczenia wzmacniające. Jeśli chcemy mięśnie rozluźnić to raz dziennie wykonany trening jest wystarczający. ALE! zmiana sylwetki, praca na oddechu, zmiana nawyków toaletowych - to również trening dla mięśni dna miednicy. Jeśli pacjentka ma sylwetkę zapadniętą, oddycha brzusznie, ma zaparcia i musi

często przeć przy oddawaniu stolca- trening mięśni dna miednicy to będzie za mało. Trzeba zmienić i poprawić wiele elementów w ciele i codzienności.
Podsumowując ćwiczenia mięśni dna miednicy to jeden z elementów skutecznej terapii zaburzeń.

Dagmara

W ciąży posiadam czas więc chętnie bym ćwiczyła ale wcześniej nie uprawiałam żadnych sportów czy teraz mogę ?

Wręcz należy! Dlaczego? Ciało u kobiet, które wcześniej nie miały aktywności fizycznej często jest “zastane” czyli mało mobilne, usztywnione, nie ma dobrego czucia ruchu i ciała. Pacjentki takie często uczą się swojego ciała w ciąży. Czasem trzeba wzmocnić mięśnie brzucha (bo przecież poród to duży wysiłek i też wymaga siły mięśniowej) ale najczęściej w dzisiejszych siedzących czasach kobiety muszą się porozciągać, pootwierać, aby maluszek miał miejsce w brzuszku a podczas porodu żeby ciało było elastyczne.
Polecam położną Izabelę Dembińską oraz Kasię Witek - mają świetne programy on line.

Jadzia

Jeśli przed ciążą nie było się aktywnym jakie ćwiczenia można wykonywać w ciąży żeby ułatwić sobie poród?

Ciało podczas porodu musi być elastyczne, mobilne. W końcu przez miednicę musi wyjść mały człowiek więc tkanki i stawy muszą się potrafić rozciągnąć. W ciąży pracujemy nad ruchomością odcinka lędźwiowego, nad ruchomością miednicy i stawów biodrowych. Nad elastycznością klatki piersiowej. Są to ćwiczenia rozluźniające i rozciągające - otwieranie bioder, bujanie miednicą, rozciąganie dolnego odcinka pleców. Joga w ciąży jest bardzo fajna. Polecam treningi z Izabelą Dembińską i Kasią Witek. Wartościowe treningi on line.

Monika

Czy można ćwiczyć jogę w ciąży i czy można to robić od pierwszego trymestru ?

Joga w ciąży jest bardzo dobrą formą ruchu. Można ją ćwiczyć od samego początku ciąży ale oczywiście jeśli lekarz nie widzi przeciwwskazań, Pani czuje się dobrze i oczywiście nie zaczyna Pani od jogi zaawansowanej.

Bądź.świadoma.mama

Od czego zależy czy dziecko się obróci czy nie?

Od wielu czynników również tych na które nie znamy odpowiedzi. Może to być krótka pępowina, duża masa ciała dziecka, budowa miednicy kobiety, ilości płynu owodniowego, często trybu życia kobiety- dużo siedzenia a mało ruchu. Jest wiele czynników na które kobieta nie ma wpływu więc nie można do końca odpowiedzieć na to pytanie.

Dominika

Aktualnie 37+4, od 28 tygodnia dziecko położone główkowo, czy istnieje ryzyko obrotu ?

Bardzo mała wręcz zerowa szansa żeby dziecko się odwróciło. Wszystko jest możliwe ale to są bardzo skrajne przypadki.

Paulina

Czy joga może pomóc w obrocie dziecka?

Tak! W jodze jest dużo pozycji z głową niżej niż biodra- pozycje odciążające. Wskazanie właśnie przy obrocie maluszka. Dużo oddechów i ogólnej mobilności ciała. Więc nic tylko ćwiczyć!

Nicola

Czy są jakieś ćwiczenia które można wykonywać z partnerem?

Tak! Są to ćwiczenia wspomagające obrót dziecka. Oczywiście ciężko opisać te ćwiczenia dlatego polecam profil Izabeli Dembińskiej, która w swoich kursach on- line pokazuje jak można współpracować z partnerem również podczas porodu.

Monika

Czemu większość ludzi mówi aby nie podnosić wysoko rąk ku górze?

Jest to już dość archaiczne podejście. Chodzi głównie o nadwyrężanie szyjki macicy i błony owodniowej. Pod koniec ciąży jest normalne, że szyjka macicy się skraca a błona owodniowa lekko odchodzi od ściany macicy. Jeśli lekarz nie stwierdzi, że jest to przeciwwskazanie do aktywności dnia codziennego to można do końca ciąży unosić ręce w górę.

Karolina96

Czy wykonywanie przez lekarzy obrotu zewnętrznego jest bezpieczne?

Jest bezpieczne ale musi to wykonywać lekarz, który się na obrocie dziecka w brzuchu zna. W Niemczech większość lekarzy położników wykonuje ten manewr w Polsce jest to mniej popularne. Ale jest to całkowicie bezpieczne.

Kasia

Czy te ćwiczenia Mo, n już robić w 21 tyg? Czy lepiej pod koniec

Ćwiczenia odciążające czyli te gdzie miednica jest wyżej niż głowa są to ćwiczenia które mają wpływ na wiele innych zmian w ciele. Po pierwsze odciążają dno miednicy i dają odpocząć mięśniom szczególnie po dłuższym czasie chodzenia czy stania - dlatego są wskazane szczególnie pod koniec ciąży gdy ciężar brzuszka jest coraz większy ale można je wykonywać w 21 tygodniu np gdy są problemy z obrzękiem nóg, żylakami odbytu, nietrzymaniem moczu czy bólem w pachwinach. Ćwiczenie w leżeniu na plecach jak najbardziej w 21 tyg jeśli chcemy rozciągnąć więzadła macicy i otworzyć klatkę piersiową. Nie ma przeciwwskazań.

Monika

Czy aniball pomoże w porodzie i można dzięki niemu uniknąć nacięcia krocza ?

I tak i nie. Ochrona krocza to bardziej skomplikowany temat niż się wydaje. Po pierwsze musimy sobie uświadomić, że do porodu bardziej potrzebujemy elastycznego krocza niż rozciągniętego. Czyli dobra nowa gumka, która się rozciągnie i wróci do poprzedniej długości niż rozciągnięta gumka, która owszem będzie luźna ale no właśnie... co po porodzie? Tkanki krocza muszą po porodzie wrócić do poprzedniego napięcia a gdy je rozciągniemy trochę na siłę to czy wrócą sprawnie do swojego napięcia? Niekoniecznie. Aniball jest wskazany dla niektórych przypadków np. przy dość sztywnej błonie po wcześniejszym nacięciu krocza, gdy pacjentka ma problem z ciasnym wychodem... ale to powinien ocenić fizjoterapeuta i nauczyć pacjentkę pracy z balonikiem. Ochrona krocza przed nacięciem czy pęknięciem to uelastycznienie mięśni np. przez masaż krocza oraz umiejętność rozluźnienia całego ciała, umiejętność prawidłowego parcia czyli aktywacji mięśni brzucha z jednoczesnym rozluźnieniem mięśni dna miednicy... więc to nie takie proste :)

Karolina96

Słyszałam wiele razy, żeby w ciąży unikać w szczególności ćwiczeń z rękoma do góry, że jest to niebezpieczne dla dziecka. Jak to jest?

Jest to już dość archaiczne podejście. Chodzi głównie o nadwyrężanie szyjki macicy i błony owodniowej. Pod koniec ciąży jest normalne, że szyjka macicy się skraca a błona owodniowa lekko odchodzi od ściany macicy. Jeśli lekarz nie stwierdzi, że jest to przeciwwskazanie do aktywności dnia codziennego to można do końca ciąży unosić ręce w górę.

Mateusz

W którym tygodniu ciąży żona powinna zacząć wykonywać ćwiczenia żeby dzidziuś przesunął się ku górze?

Do ok 28tyg -32 tyg większość dzieci już ułoży się główkowo. Do ok 33 tygodnia -35 tygodnia ciąży maluszek już powinien obrócić się główką w dół. Po 36 tyg. obrót już jest bardzo trudny ale możliwy! Od ok 30 tygodnia a na pewno już 34- 35 tydzień - od tego czasu już można wspomagać się technikami dla obrotu ale nawet pod sam koniec ciąży warto jeszcze wspomóc maluszkę jeśli ciągle nie chce się obrócić.

Jadzia

Od którego przychodnia w ciąży można wykonywać ćwiczenia które Pani pokazuje?

Ćwiczenia, które pokazuje można wykonywać od ok 30 tygodnia ciąży a na pewno 33- 35 tydzień. Te pozycje pokazane na prezentacji można wykonywać dużo wcześniej gdyż mają one zastosowanie w wielu innych dolegliwościach ciążowych jak żylaki odbytu, nietrzymanie moczu czy opuchnięcia nóg. Ale jeśli mówimy o obrocie to na pewno po 30 tygodniu ciąży.

Magda

Czy w ciszy nie można wieszać prania, firanek i podnosić?

Jest to już dość archaiczne podejście. Chodzi głównie o nadwyrężanie szyjki macicy i błony owodniowej. Pod koniec ciąży jest normalne, że szyjka macicy się skraca a błona owodniowa lekko odchodzi od ściany macicy. Jeśli lekarz nie stwierdzi, że jest to przeciwwskazanie do aktywności dnia codziennego to można do końca ciąży unosić ręce w górę.

karolina

Dlaczego przyszłe mamy powinny unikać unoszenia rąk ku górze/ tego typu ćwiczeń?

Jest to już dość archaiczne podejście. Chodzi głównie o nadwyrężanie szyjki macicy i błony owodniowej. Pod koniec ciąży jest normalne, że szyjka macicy się skraca a błona owodniowa lekko odchodzi od ściany macicy. Jeśli lekarz nie stwierdzi, że jest to przeciwwskazanie do aktywności dnia codziennego to można do końca ciąży unosić ręce w górę.

KatarzynaN

Czy przy założonym pessarze musimy ograniczyć ćwiczenia miednicy np. na piłce?

Zależy co to oznacza ograniczyć i jakie ćwiczenia. Przy założonym pessarze powinna być Pani pod stałą kontrolą lekarza lub jeśli pessar dopasował fizjoterapeuta to pod jego kontrolą. Pessar ma za zadanie podtrzymywać struktury dna miednicy więc oznacza to, że struktury te są niewydolne. Ćwiczenia mięśni dna miednicy towarzyszą terapii pessarami więc powinny iść w parze z pessarem. Skakanie na piłce, energiczne pulsowania nie będą wtedy wskazane ale bujanie miednicą, czy nawet wzmacnianie mięśni dna miednicy przy użyciu piłki już będą zalecane. Wszystko zależy jaka była diagnoza i wskazanie do pessaroterapii.

KatarzynaN

W jakim stopniu pessar mnie ogranicza?

Pessar aplikowany podczas ciąży ma za zadanie podtrzymać szyjkę macicy lub inne narządy dna miednicy więc z jakiś powodów struktury te są niewydolne. Niewskazane są zatem aktywności, które będą te struktury nadwyręzać jak skoki, silne pompowania na piłce. Ale to powinien ocenić lekarz. Natomiast pozycje odciążające jak pokazane na prezentacji- głowa niżej niż miednica wspomagają uniesienie narządów dna miednicy więc są wręcz wskazane. Ale to powinien ocenić lekarz.

Agnieszka

Czy jeśli dzieciątko jest obrócone główką w dół, powinno się iść na wizytę?

Wizyty u fizjoterapeuty uroginekologicznego pod koniec ciąży służą ocenie ciała przed porodem. Czy miednica jest zbalansowana, czy odcinek lędźwiowy i stawy miednicy są

mobilne, jak z napięciem mięśni dna miednicy? Najczęściej zawsze jest coś do zrobienia. Zawsze z takiej wizyty się skorzysta.

Karolina96

A czy warto odwiedzić fizjoterapeutę po cesarskim cięciu ? Czy można robić coś z raną - jakoś ją ćwiczyć i ćwiczyć brzuch?

Po cesarskim cięciu TRZEBA odwiedzić fizjoterapeutę gdyż z raną należy pracować od pierwszej doby. Najlepiej przygotować się do okresu połogu po cesarce jeszcze przed porodem. Terapia rany po cesarskim cięciu w pierwszych dobach po porodzie to delikatna kompresja przez opatrunek. Technik tych należy się nauczyć jeszcze w ciąży. Po ściągnięciu szwów można delikatnie ranę mobilizować ruchem ale trzeba wiedzieć jak. Terapia blizny to również głaskanie blizny w odpowiednich kierunkach. Jeśli kobieta po porodzie nie wie jak pracować z blizną można się udać na wizytę do fizjoterapeuty jak najszybciej- zanim skończy się połóg. To bardzo ważny temat, który Pani porusza, bo można się świetnie przygotować do połogu po cesarskim cięciu jeszcze przed porodem.

Monika

Jak Radzić sobie z rwa kulszowa w ciąży?

Wszystko zależy jaka jest przyczyna rwy kulszowej. Niestety ale bez wizyty u fizjoterapeuty raczej się nie obędzie. Bóle ala rwa kulszowa mogą być z wielu powodów. Z samej przepukliny kręgosłupa, kompresji na nerw kulszowy ale nawet “tylko” z napięcia mięśnia gruszkowatego czy więzadeł miednicy. Często towarzyszy temu też rotacja miednicy i zła postawa. Dlatego szybko do fizjoterapeuty, który zobaczy co się dzieje w Pani ciele.