

Iza

Czy jest jakiś moment w trakcie ciąży kiedy warto udać się na 1 wizytę? I czy powinna być wtedy pod jego opieką cała ciążę?

Konkretnego momentu na wizytę tak naprawdę nie ma. Warto udać się profilaktycznie w celu oceny napięć w obrębie ciała i jeśli jakieś występują, to warto się ich pozbyć. Jeśli dolegliwości bólowe lub napięcia w obrębie miednicy są na tyle duże i częste, że wskazane są wizyty do końca ciąży, to jak najbardziej. Jeśli jednak osteopata stwierdzi, że wszystko jest w porządku, a kobieta nie jest w permanentnym bólu, to nie ma takiej konieczności.

Monika

Czy tejpą są w stanie podnieść brzuch w ciąży ? I odciążyć kręgosłup ?

Tak, kinesiotaping może w bardzo fajny sposób odciążyć i wspomóc odcinek lędźwiowy podczas zaawansowanej ciąży. Można jak najbardziej się nimi wspomagać. Najlepiej jednak jeśli aplikację wykona profesjonalista, a nie samemu.

Iza

Czym różni się osteopata od fizjoterapeuty?

Są to dwa odrębne zawody. Osteopata pracują wyłącznie manualnie na ciele pacjenta w sposób lecząc jego ciało jako całość (ale niekoniecznie całe ciało – to różnica). Klasyczna fizjoterapia działa w sposób: boli kolano? – pracujemy na kolanie. Osteopatia bierze pod uwagę miejsce bólu, ale miejsce prowadzenia terapii może być różne ze względu na powiązania tego obszaru ciała z innym. Fizjoterapeuta pracuje również ruchem i ćwiczeniami. Osteopata nie. Obecnie w Polsce ze względu na mnogość szkoleń w oparciu o filozofię osteopatyczną, ta granica pomiędzy tymi zawodami się zaciera.

Monika

Czy są ćwiczenia które możemy wykonywać w ciąży podczas rwy kulszowej ?

Nie można zalecić z góry konkretnych ćwiczeń, bo trzeba ustalić, czy to faktycznie rwa kulszowa, a jeśli tak, to na jakim podłożu. Najlepiej udać się do specjalisty.

Monika

A czy plecy mogą boleć po ciąży z powodu nerwów?

Jeśli przez „nerwy” mam na myśli przewlekły stres, to może to być jeden z czynników wywołujących bóle pleców, jednak rzadko jest jedynym powodem. Przyczyn może w takim przypadku być kilka, np. noszenie maluszka, rozejście mięśnia prostego brzucha, cięcie cesarskie, itd.

Iga

Czy osteopata może pomóc ze stresem?

Jak najbardziej. Obniżenie napięcia w autonomicznym układzie nerwowym jest jak najbardziej wykonalne. Najlepsze efekty jednak można uzyskać, jeśli wdroży się ćwiczenia relaksacyjne, pracę oddechem, czy medytacje/trening uważności.

Patrycja

A czy jest jakiś moment w którym kobieta w ciąży Nie powinna udać się już do osteopaty?
Np. ciąża jest za bardzo zaawansowana, czy jest w ogóle taki próg czy nie?

Właściwie nie ma takiego progu. Jednak ze względu na lęk przed poronieniem, kobiety wolą wstrzymać się przed wizytami przez pierwsze dwa miesiące, lub boją się przedwczesnego rozwiązania z powodu pracy osteopaty. Jednak praca osteopaty w żaden sposób nie wpływa na ryzyko poronienia. Są konkretne miejsca na ciele, których stymulacje może przyspieszyć poród, jednak znając je, można od nich stronić.

Justyna

Czy osteopatia może pomóc w zdiagnozowaniu przyczyny niepłodnością?

W tym celu lepiej skontaktować się z lekarzem-ginekologiem.

Aneta

Lepiej udać się do osteopaty czy do fizjo uro?

Zależy w jakim celu. Wszelkie problemy natury krocza, mięśni dna miednicy, skutkach nacięcia krocza itd. fizjoterapia uroginekologiczna rozwiąże świetnie. W kwestii pracy ciałem, ale również w obrębie miednicy, tutaj warto rozważyć osteopatę. Są jednak osteopaci, którzy również pracują w sposób per vaginalny. Bardzo zależy od przypadku.

Kasia

Czy osteopata też może zapisać jakieś ćwiczenia do wykonywania?

Jako, że w Polsce zdecydowana większość osteopatów to również fizjoterapeuci, to niewykluczone, że w Polsce osteopata może przypisać ćwiczenia. Klasycznie jednak na świecie osteopata pracuje wyłącznie manualnie, a na ćwiczenia odsyła do fizjoterapeuty lub trenera.

Magdalena

Kiedy po cc można się zgłosić do osteopaty?

Najlepiej po około 2 miesiącach – po zakończeniu porodu.

Marta

Jaka częstotliwość wizyt u osteopaty powinna być w 2 i 3 etapie ciąży ? Raz w tygodniu ?

Bardzo mocno zależy od osoby. Najczęściej jest to około raz na dwa tygodnie. Zależy również od samego osteopaty.

Marthoolka

Bóle pleców po cc- osteopata czy fizjoterapeuta?

Powiedziałbym, że osteopata, ponieważ osteopaci w Polsce to również fizjoterapeuci. Jednak warto pamiętać, że dobry fizjoterapeuta jest lepszy od kiepskiego osteopaty. Dlatego nie ma reguły. Zależy też od człowieka.

Ewa

Czy osteopata pomoże już po porodzie na ból pleców, który spowodowany jest noszeniem dziecka?

Jak najbardziej.

MamaJulk

A czy osteopata "zajmuje się" blizną po cc?

Oczywiście. Praca na bliznach i tkance powięziowej jest bardzo istotna w obrazie badania i terapii osteopaty. A im szybciej zajmiemy się blizną, tym mniej problemów będzie ona sprawiała z biegiem czasu.

Magdalena

Pod koniec ciąży puchnie mi jedna noga. zakrzepica została wykluczona. czy oprócz częstszego odpoczynku z nogą w górę mogę coś jeszcze zrobić?

Osteopata może sprawdzić w jakim obszarze nogi występuje problem z odpływem żylnym. Może być również tak, że dziecko jest tak ułożone w brzuchu, że może powodować ograniczenie na którejś żyły biodrowej i z tego tytułu jest puchnięcie. Samo puchnięcie to objaw, ale pytanie, gdzie leży tego przyczyna. I na te pytania osteopaci starają się odpowiedzieć.

Wydereczka

Czy osteopata zajmuje się również migrenami w ciąży i po?

Jak najbardziej praca z bólami głowy należy do pracy osteopaty. Jednak ze względu na wyjątkowość czasu ciąży i bóle głowy z nią związane, to znalezienie przyczyny może być problematyczne.

Wydereczka

Czy z bólowym nadgarstkiem (możliwe przeciążenie po noszeniu maluszka) należy udać się do osteopaty czy do fizjoterapeuty?

Można udać się zarówno do osteopaty jak i do fizjoterapeuty.

Magdalena

Jak pozbyć się szybko opuchlizny nóg po porodzie?

Pytanie, skąd ta opuchlizna? Nie ma tutaj jednej odpowiedzi. Jednak osteopata z pewnością może pomóc znaleźć przyczynę tego puchnięcia nóg.

Karola

Czy pracuje ssie także nad rana po szyciu krocza?

Tak, z raną i blizną po nacięciu krocza może pracować osteopata lub fizjoterapeutka uroginekologiczna.

Marta

Czy osteopatia można odblokować stawy skroniowo-żuchwowe ?

Jeśli jest taka potrzeba, to tak. Pytanie, czy zablokowane stawy nie kompensują np. za niewydolne mięśnie tułowi, co również się zdarza. Wówczas odblokowanie stawów skroniowo-żuchwowych na niewiele się zda. Warto szukać przyczyny problemów.

Agnieszka

Czy osteopata pomoże w rozejściu spojenia łonowego?

Tak, jednak praca nie będzie miała na celu „zejście” spojenia łonowego, tylko by stworzyć takie warunki dla miednicy, by spojenie samo się unormowało. Ważne pytanie, które warto zadać, to dlaczego spojenie się rozeszło? Może inne części miednicy były zablokowane, przez co spojenie musiało „nadrobić” niejako ruchomością?