

Magdalena

Jak się nie garbić w ciąży?

Trzeba przede wszystkim przyjrzeć się postawie jako całości. Kręgosłup w ciąży jest mocno obciążony, dlatego należy włączyć ćwiczenia, które z jednej strony go rozluźnią, a z drugiej wzmocnią. Garbienie się może być też powodem przykurczonych mięśni w obrębie klatki piersiowej dlatego stretching, oddech i relaks powinny stanowić ważny element w profilaktyce zdrowego kręgosłupa w ciąży. Na co dzień trzeba też pamiętać o równym rozkładzie ciężaru na ciało. Nie siedzieć z nogą założoną na nogę, jak najmniej opierać plecy o krzesło. Do siedzenia wybierać raczej piłkę gimnastyczną.

Marta

Jakie ćwiczenia na odcinek lędźwiowy w 36 tyg ciąży (ból okolicy lędźwiowej i pośladków)?

Mobilizacja miednicy poprzez krążenia kręgosłupem dolnym oraz podwijanie tego odcinka w staniu oraz klęku podpartym/pozycji łokciowo kolanowej. Pomocy też będzie koci grzbiet. Natomiast jeśli ból promieniuje do pośladków pomocne też będą ćwiczenia otwierające biodra i rozluźniające mięśni pośladkowe. Warto zatem wybrać się na zajęcia dedykowane kobietom w ciąży oraz zastosować kinesiotaping, który wspomogę mięśnie i zniweluje dolegliwości.

Monika

Czy znieczulenie podczas porodu może być powodem przewlekłego bólu kręgosłupa?

Znieczulenie zewnątrzoponowe posiada dużo zalet, jak i wad. Niestety ból kręgosłupa (nie tylko w miejscu nakłucia) może być spowodowany takim znieczuleniem. ZZO jest podawane miejscowo do przestrzeni zewnątrzoponowej, która rozciąga się wzdłuż całego kręgosłupa. Bóle kręgosłupa po podaniu ZZO mogą występować jednak zależą od wielu czynników, również od charakteru układu anatomicznego ciała ciężarnej. Zatem jeśli wcześniej kręgosłup był w złym stanie, to tego typu dolegliwości mogą zostać nasilone po ZZO, natomiast nie jest to normą i nie można jasno określić, że po porodzie przewlekły ból kręgosłupa będzie wynikał z podania ZZO.

Wiktoria

ile trwa taka rehabilitacja?

Zależy od tego czy poród odbywał się SN czy CC. Zwykle rehabilitacja po porodzie CC trwa dłużej, choć to też nie jest normą. Na początek należy ocenić stan mięśni głębokich (przepona, mm. Poprzeczny, mm. Wielodzielny, skośne wewnętrzne, mm. Dna miednicy), ewentualna blizna i jej proces gojenia, nawyki codzienne oraz ogólny stan po porodzie. Czasem wystarczy 2-3 miesiące solidnej pracy u podstaw aby utrwalić nawyki, a czasem potrzeba więcej czasu. Wszystko zależy od indywidualnych warunków i predyzykcji.

Marta

Zniesiona lordoza kręgosłupa i ból w odcinku lędźwiowym jakie ćwiczenia?

Bardzo pomocne będą tu ćwiczenia z małą piłeczką (taką o średnicy 18-22 cm). Kładziemy ją pod odcinek L-S i wykonujemy małe krążenia dolnym kręgosłupem oraz podwijanie miednicy. Ale również polecam tu konsultacje aby móc ocenić ciało jako całość ☺

Wiktoria

po cc dłużej trwa rehabilitacja ,jesli tak to o ile ?

Cieężko odpowiedzieć na to pytanie jednoznacznie, bo to zależy od indywidualnych warunków i predyspozycji ciała.

Paulina

Czy po porodzie u kobiety został bardzo obciążony kręgosłup?

Kręgosłup głównie obciążany jest w trakcie ciąży, dlatego warto na tym etapie włączyć ćwiczenia, które pomogą mu uporać się ze zmianami zachodzącymi w organizmie. Jeśli będziemy pamiętać o profilaktyce i ćwiczeniach w ciąży oraz po porodzie to kręgosłup wcale nie musi boleć.

Maja

Jak szybko po porodzie sn można zacząć taką aktywność? Od razu po położu? Czy wcześniej jeśli czujemy się lepiej?

Aktywność można zacząć już w położu. Będą to ćwiczenia przeciwzakrzepowe, wspomagające układ krążenia, ćwiczenia typu krążenie dolnym kręgosłupem, podwijanie miednicy, rozluźnianie, ćwiczenia oddechowe, pierwszy kontakt z blizną, ćwiczenia aktywujące mięśnie dna miednicy – ważne rozluźnianie i ich lokalizacja (po pierwszym samodzielnym oddaniu moczu do toalety). Im wcześniej świadomie podejźmy do ciała po porodzie, tym pozwolimy mu się szybciej zregenerować. Pamiętajmy, że po urodzeniu malucha nasz organizm musi się zregenerować, ale jako mamy nie mamy możliwości leżeć i nic nie robić, bo przecież chociażby trzeba nosić dziecko. Zatem w położu warto zadbać o relaks i pomóc ciału lepiej się regenerować oraz zmienić i wprowadzić nawyki, które nie będą obciążać niepotrzebnie naszego organizmu.

Paulina

Jakie ćwiczenia można wykonywać po cesarskim cięciu?

Ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia przeciwzakrzepowe, zapoznanie z blizną, ćwiczenia mięśni dna miednicy.

Patrycja

jak sobie radzić z bólami w odcinku lędźwiowym?

Wszystko zależy od tego, z jakiego powodu występuje ból w odcinku lędźwiowym. Trzeba ocenić postawę i dobrać ćwiczenia w oparciu o indywidualne potrzeby organizmu. Pomocy będzie też kinesiotaping.

Anna

Jak zapobiec zrostom pooperacyjnym po CC, czy da się?

Oczywiście, że się da ☺

Bardzo pomocna będzie mobilizacja blizny, warto więc udać się do specjalisty, który oceni stan blizny i pomoże dobrać techniki mobilizacji w oparciu o indywidualny proces gojenia się rany.

Agnieszka

jakimi ćwiczeniami rozciągnąć mięśnie klatki piersiowej, aby zredukować garbienie się?

Otwieranie klatki piersiowej, łączenie rąk z tyłu, agrafka, ćwiczenia oddechowe, rozluźnianie szyi.

Aleksandra

Jak wygląda regeneracja z punktu fizjoterapeutycznego przy nacięciu/pęknięciu krocza?

Bardzo dobre i ważne pytanie. Rehabilitacja po pęknięciu/nacięciu krocza jest bardzo ważna, gdyż jak każda blizna podczas procesu gojenia może ciągnąć za sobą kolejne tkanki, co w konsekwencji może prowadzić do bólu podczas stosunku, problemów ze statyką miednicy, ale też innych dolegliwości na pozór nie związanych z blizną. Dlatego taką bliznę również należy rehabilitować.

Magda

Jakich ruchów, czynności unikać zaraz po porodzie? Kiedy zacząć ćwiczyć aby jak najszybciej wrócić do formy po porodzie???

Przede wszystkim staramy się ochronić nasz brzuch nie generując większego ciśnienia (wstajemy przez bok – nigdy na scyzoryk, kichamy/kaszlemy odwracając głowę do boku), Korzystajmy z podnóżka w toalecie – to bardzo ważne, nie nośmy pasa poporodowego i unikajmy zbyt obcisłych ubrań, nie dźwigajmy, jeśli coś musimy podnieść, np. miskę z praniem róbmy to zawsze na lekko ugiętych kolanach – ochronimy kręgosłup. Ćwiczenia można wprowadzić już w połogu (pisałam o tym wcześniej). Warto udać się w tym celu do specjalisty, który oceni ciało i dobierze je indywidualnie.

Paulina

Ile czasu może trwać połów po cesarskim cięciu?

Książkowo około 6-8 tygodni, jednak każdy organizm jest inny więc czasem może to być krócej czasem dłużej.

Klaudia

W jakim odstępie czasu można zajść w następną ciążę po cesarskim cięciu?

To już powinien ocenić lekarz ginekolog, jednak bezpiecznie z mojego punktu widzenia nie wcześniej niż 12 mc.

Paulina

Jak odciążyć kręgosłup jeśli nosimy dziecko w nosidełku na brzuchu?

Nie jestem specjalistą od nosidełek i chust, jednak z tego co wiem odpowiednio dobrane nosidło czy chusta powinny być tak dociągnięte aby nie obciążać kręgosłupa. Jeśli kręgosłup boli podczas noszenia lub po to znak, że trzeba wprowadzić ćwiczenia, które wspomogą mięśnie przykręgosłupowe i skonsultować się z doradcą, który oceni dobór nosidła/chusty.

Olga

jak na trudy porodu wpłynie brak ruchu (zalecony przez lekarza) przez całą ciążę?

Przede wszystkim aktywność w czasie ciąży zwiększa świadomość ciała. Dzięki odpowiednim ćwiczeniom będziesz wiedziała co dzieje się z Twoim organizmem i ciałem

podczas całego porodu, co przełoży się na Twój spokój. A to z kolei pozwoli Ci lepiej przepracować skurcze i podejść do porodu bardziej zadaniowo. Skrócenie faz porodu
Aktywność fizyczna w ciąży wpływa na: lepsze rozwieranie szyjki macicy, efektywniejsze parcie II fazy, ochronę krocza, świadomość oddechową, zarządzanie mięśniami podczas skurczów i w przerwie, znajomość pozycji wertykalnych i ich dopasowanie pod swoje potrzeby, lepszą tolerancję wysiłku o podwyższony próg bólowy, zadaniowość oraz sprawny powrót do formy. Także, jak widzisz samo dobro, więc korzystaj jeśli tylko możesz 😊