

Ewelina

Czy jakieś są przeciwwskazania do ćwiczeń mięśni dna macicy przed porodem ?

W przypadku długoterminowych zaleceń brak przeciwwskazań do ćwiczeń MDM przed ciążą- ćwiczenia są dopierane indywidualnie i można dobrać odpowiedni zestaw dla danej pacjentki. Przeciwwskazaniem przejściowym mogą być występujące dolegliwości bólowe, dyskomfort, aktywne infekcje grzybicze, bądź bakteryjne, gorączka, aktywny stan zapalny, złe samopoczucie uniemożliwiające ćwiczenia, miesiączka/PMS- u niektórych pacjentek.

Agnieszka

Czy konieczność chodzenia do toalety w nocy jeszcze przed ciążą jest niepokojąca? Co można z tym zrobić w trakcie ciąży i po porodzie?

Należałoby zacząć od poszerzonego wywiadu i wyeliminowania czynników, które mogą być tego przyczyną. Pomocny może okazać się również dzienniczek mikcji i ocena nawyków dnia codziennego. Przyczyną mogą być np dysfunkcje MDM/nieprawidłowe nawyki- zalecana byłaby wizyta u fizjoterapeuty uroinekologicznego gdzie byłaby możliwość ustalenia większej ilości szczegółów i w przypadku konieczności poszerzonej diagnostyki o badanie lekarskie.

Kasia

Czy można masować krocze przed porodem, od którego tygodnia, i czy trzeba stosować jakiś olejek?

Tak, można. Od 34 tc można zaczynając od okolicy zewnętrznej, od 36 tc również od wewnątrz (najpierw okolica wewnętrzna, następnie zewnętrzna). Masaż można wykonywać samodzielnie lub z pomocą partnera. Pomocne są olejki- ważne żeby nie posiadał substancji uczulających (naturalne olejki)

Iza

Czy ćwiczenia na dużej piłce też pomagają przygotować się do porodu?

Tak, ćwiczenia z wykorzystaniem dużej piłki gimnastycznej mogą być bardzo pomocne- zarówno w celu wzmocnienia ciała, ale również rozluźnienia, relaksu, czy nauki i wykorzystania w trakcie przyjmowania pozycji porodowych.

Duża piłka gimnastyczna to także doskonała alternatywa dla krzesła/fotela (aktywne siedzenie) i możliwość zwiększenia mobilności okolicy miednicy, czy stawów krzyżowo-biodrowych.

Monika

Kiedy zacząć ćwiczenia do porodu?

Im wcześniej tym lepiej :) wszystko zależy od typu ćwiczeń i rodzaju podejmowanej aktywności fizycznej- przygotowanie do porodu można zacząć jeszcze przed samą ciążą.

Agnieszka

Przy prawidłowej postawie na rysunku stopy są bliżej siebie, jakie to ma znaczenie?

Ważne, aby stopy nie były zbyt daleko oddalone od siebie- optymalną pozycją będzie ustawienie ich na szerokość stawów biodrowych- takie ustawienie zapewnia aktywną pracę pośladków, MDM, ale również mięśni głębokich (przy zachowanej prawidłowej postawie). Przy zbyt szerokim ustawieniu stóp może dochodzić do nieprawidłowych napięć w ciele lub zaburzenia właściwej postawy.

Jowita

Czy warto iść do fizjoterapeuty uroginekologicznego już w ciąży? A po porodzie kiedy już można iść na wizytę?

Tak, warto udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego już w okresie ciąży. To doskonały czas na wczesne wykrycie ewentualnych nieprawidłowości, poznanie właściwych nawyków i ćwiczeń, które będą doskonałą profilaktyką dla wielu dysfunkcji i powikłań okresu ciąży. Dowiesz się również jak przygotować swoje ciało do porodu, a w przypadku np dolegliwości bólowych w okolicach pleców, czy spojenia łonowego możesz uzyskać natychmiastową pomoc. Fizjoterapeuta uroginekologiczny może również pokazać jak prawidłowo wykonywać masaż krocza, czy pomóc w obrocie dziecka w przypadku ustawienie pośladkowego.

W przypadku braku niepokojących dolegliwości warto udać się na wizytę po porodzie po zakończeniu okresu połogu i po wizycie ginekologicznej, czyli około 6 tygodnia. Wtedy będzie możliwość oceny [m.in](#) sprawności i kondycji MDM w badaniu przezpochwowym. W przypadku niepokojących dolegliwości bólowych/rozejścia mięśni prostych brzucha/nietrzymania moczu warto udać się już wcześniej- szczególnie jeżeli nie było się na takiej wizycie w trakcie ciąży.

Marlena

Każda kobieta w ciąży powinna być uświadamiana w tych kwestiach. czy do fizjoterapeuty uroginekologicznego trzeba mieć skierowanie?

Nie, nie trzeba mieć skierowania :)

Agnieszka

Jaka jest najlepsza metoda wiązania butów w 8-9 miesiącu ciąży?

Pomocna może okazać się pomoc drugiej osoby :) w przypadku samodzielnego wiązania butów polecam wykorzystanie podnóżka lub oparcie stopy na przeciwnym kolanie, tak żeby w miarę możliwości utrzymać wyprostowaną postawę ciała i nie zwiększać zbyt mocno nacisku na brzuch.

Magdalena

Czy ubrania które są dopasowane ściągaczem tuż pod biustem są odpowiednie? czy też zbyt mocno uciskają?

Jeżeli będzie to dopasowany top/biustonosz, który będzie pełnił funkcję podtrzymywania biustu i nie będzie utrudniał swobodnego oddychania nie będzie stanowił przeszkody i utrudnienia. Kluczowe jest unikanie zaciskania/spinania na wysokości talii (okolica pępka). Należy wyeliminować bieliznę wyszczuplającą (zostawić ją jedynie na wyjątkowe okazje, a nie jako element codziennej garderoby), zbyt obcisłe/ za mocno zaciśnięte spodnie/jeansy/paski w okolicy talii, ale również nie należy stosować pasów stabilizujących/brzuszników po porodzie, w okresie połogu- chyba że są wskazania medyczne.

Sam zabieg CC (z cięciem poziomym) nie będzie wskazaniem do stosowania pasa brzuszego.

Agnieszka

Czy siedzenie na poduszce (jaśku) jest polecane?

Zależy w jakim okresie i w jakiej pozycji. Przy utrzymaniu prawidłowej postawy ciała, ww okresie ciąży- tak można. Po porodzie naturalnym, w momencie gdy chcemy odciążyć MDM nie zalecałabym siedzenia na tego typu podłożu.

Magdalena

Czy można używać koła poporodowego?

Nie, koło poporodowe nie jest zalecane. Powoduje zmniejszenie ukrwienia okolicznych tkanek oraz narażenie MDM na zwiększone działanie siły grawitacji. Nie będzie ono zalecane zarówno po porodzie naturalnym, jak i po cięciu cesarskim. W przypadku porodu naturalnego należy całkowicie odciążać przeciążone mięśnie i krocze- unikanie siadu (jeśli konieczność na jednym pośladku lub na twardym podłożu), przyjmowanie pozycji leżącej i półleżącej, unikanie długiego stania w szczególności w początkowym okresie. Po cięciu cesarskim można siedzieć wykorzystując pozycję odciążającą dla blizny (odchylenie ciała do tyłu).

Agnieszka

Jak można się nauczyć rozluźniać mięśnie dna miednicy?

Można wykorzystać techniki autorelaksacji, pracy z oddechem, pozycje odciążające dla MDM, ćwiczenia relaksacyjne- możliwości jest wiele. Podstawową zasadą jest praca z oddechem i rozluźnienie MDM w trakcie swobodnego oddechu (wzorzec pracy: zaciśnięcie + podciągnięcie MDM na WYDECHU, a następnie dłuższe rozluźnienie + opuszczenie MDM na WDECHU) pomocna może być np wizualizacja z tamponem: próbujesz go zaciśnąć i podciągnąć do góry na wydechu, a następnie opuścić i rozluźnić na wydłużonym wdechu (na początek warto zastosować pozycję leżącą).

Monika

Jak łagodzić bóle kręgosłupa w ciąży?

Można skorzystać z masażu, terapii manualnej, czy kinesiotalingu w gabinecie fizjoterapeuty uroginekologicznego. W warunkach domowych pomocne mogą okazać się ciepłe okłady, masaż dolnego odcinka kręgosłupa, odciążenie brzucha i przyjmowanie pozycji przeciwbólowych. Pomocne mogą okazać się też ćwiczenia relaksacyjne i krążenia bioder np. na piłce. Należałoby znaleźć przyczynę dolegliwości bólowych- czasem sama zmiana nawyków i postawy może przynieść ukojenie w dolegliwościach bólowych.

Dziękuję za liczne pytania i obecność na wykładzie :)

W razie dodatkowych pytań zapraszam do kontaktu i na konsultacje do Femi Strefy w Krakowie.

Telefon kontaktowy 695 229 943

Pozdrawiam serdecznie i życzę wszystkiego dobrego,

mgr Caroline Nowakowski-Dużniak, fizjoterapeutka, terapeutka BeBo i trenerka personalna.