

Anna

Fizjoterapia uroginekologiczna – kiedy jest wskazana?

Wskazana jest przed w ciąży jako przygotowanie do porodu, oraz konieczna po porodzie. Fizjoterapia uroginekologiczna będzie również wskazana nie tylko dla kobiet w ciąży, czy po porodzie, ale również w każdym innym przypadku zaburzeń w obrębie dna miednicy tj: nietrzymanie moczu, stolca, bolesne współżycie, bolesne miesiączki, endometrioza, obniżenie narządu rodnego.

Paulina

Czy zalecany jest trening siłowy ?

Jeśli kobieta wcześniej przed zajściem w ciążę uprawiała trening siłowy, a w ciąży nie ma fizjologicznych przeciwwskazań do treningu, to trening siłowy może być stosowany, ale ze zmniejszonym ciężarem o około połowę. W trzecim trymestrze zalecam już zupełne odłożenie treningu siłowego na już czas po porodzie i skupieniu się na mobilizacjach, oddychaniu, rotacjach, ruchach funkcjonalnych. Jest to ważne z uwagi na przeciążenia jakie idą w kierunku kości krzyżowej, stawów biodrowych oraz więzadeł macicy. W każdym trymestrze zalecam aby trening siłowy odbywał się na zmniejszonym ciężarze oraz aby wpleciony był ruch rotacyjny, rozciąganie, i rozluźnianie struktur mogących iść w kierunku wzmożonego napięcia.

Karolina

Czy jogę dedykowaną dla kobiet w ciąży można uprawiać do końca ciąży?

Jeżeli nie ma przeciwwskazań ginekologicznych i ciąża przebiega prawidłowo oraz jeśli nie pojawiają się uczucie ciężkości, napięcie w okolicy macicy czy spojenia łonowego to nie ma przeciwwskazań by nie ćwiczyć.

Małgorzata

Na czy się skupić po 33 tc jeśli chodzi o ćwiczenia?

Po 33 tc zalecam skupić się już na rozluźnianiu okolicy miednicy poprzez ruchy okrężne, rozluźniające miednicę i jej stawy. Dodatkowo ważne będzie otwieranie klatki piersiowej poprzez stretching, czy ćwiczenia mobilizacyjne. Bardzo ważną kwestią będą ćwiczenia oddechowe w kierunku przygotowania przepony do oddechu w porodzie.

Agnieszka

Pierwszy trymestr ciąży, od tygodnia atak rwy kulszowej, jak sobie pomóc, jak ćwiczyć?

Tu z pewnością warto by zasięgnąć konsultacji fizjoterapeuty, który pomoże rozluźnić. Z pewnością ćwiczenia rozluźniające, rozciągające okolice krzyżową kręgosłupa oraz rozciągające mięśnie pośladkowe.

Paulina

Czy można jeździć na rowerze ?

Tak, ale takim z wyprostowaną sylwetką. Oczywiście jeśli pojawia się ból, uczucie ciągnięcia i napięcia brzucha, to odradzam.

Anna

Jakie problemy pomoże rozwiązać fizjoterapeuta uro?

Do fizjoterapeuty uroginekologicznego można skierować się w przypadkach:

- nietrzymania moczu
- Nietrzymania stolca
- nietrzymanie moczu z parcia naglącego
- Słabienia napięcia mięśniowego
- Obniżenie narządu rodnego
- Po porodzie w kierunku poprawy ciała po porodzie
- Rozstęp mięśni prostych brzucha.

- w ciąży jako przygotowanie do porodu oraz pracy mięśni dna miednicy

Ewelina

Czy mając założony pessar w 31tc przy szyjce 2cm, można uprawiać jakąś aktywność? Jeśli tak to jaką? Krótki spacer? **Raczej tylko krótki spacer i to pod kontrolą lekarską cały czas.**

Magdalena

Gdy występuje ból w krzyżu, pomimo codziennej takiej samej aktywności oznacza to że za mało się ruszam czy potrzebuje więcej odpoczynku? **Trudno odpowiedzieć tak jednoznacznie, bo ból krzyża może pojawiać się z wielu powodów. Może ćwiczenia które Pani stosuje nie rozluźniają, nie wpływają na mobilizacji tej okolicy, może nie jest to ruch trójpłaszczyznowy (rotacyjny). Należało by tutaj przeanalizować Pani postawę ciała i ustawienie samej miednicy (bo może doszło do przeciążeń, blokad w stawach krzyżowo- biodrowych), może przepona źle pracuje powodując bóle. Zalecam wizytę u fizjoterapeuty uroginekologicznego.**

Gosia

Czy zumba jest wskazana w ciąży? jeśli tak, to do jakiego momentu?

Tak, można ją uprawiać, ale bez podskoków, bez podporów (plunk), to powinien być lekki i miękki w ruchu taniec. Taki będzie wskazany, bo powinien on wpłynąć na rozluźnianie okolicy miednicy. Oczywiście konsultacja lekarza prowadzącego będzie ważna.

Marta

czy to normalne, że podczas niektórych ćwiczeń na moim brzuchu pojawia się stożek?? jestem w 26 tc. Czy to nie za wcześnie na rozejście mięśnia prostego brzucha? **Może się już pojawiać rozejście, kwestia czy jest ono fizjologiczne, czy już gdzieś tkanki za bardzo się rozciągają. Zalecam unikania ćwiczeń podczas których uwidacznia się stożek, gdyż będzie Pani prowokować dodatkowe zwiększone ciśnienie śródbrzuszne, które może powodować nadmierne przeciążanie kresy białej oraz mięśni prostych brzucha.**

Gosia

Mięśnie dna miednicy mocno dostają w kość w ciąży. Jak ćwiczyć mięśnie w czasie ciąży i po ciąży by im pomóc i uniknąć problemów z nietrzymaniem moczu po porodzie? Taka rzecz najlepiej do indywidualnej konsultacji na wizycie u fizjoterapeuty uroginekologicznego. Nie da się jednoznacznie powiedzieć jak ćwiczyć mięśnie dna miednicy, nie widząc pacjentki jej nie badając. Każda z Pań będzie mieć inne napięcie dna miednicy i to już będzie weryfikowało jak ćwiczyć, ile powtórzeń wykonywać. Inaczej będziemy pracować mięśniami dna miednicy przy zbyt napiętych mięśniach, a inaczej jeśli będzie słabienie mięśniowe, a inaczej jeszcze będziemy pracować mięśniami dna miednicy w samym przygotowaniu do porodu (37-38 tc). Na wizycie u fizjo uroginekologicznego po badaniu będzie można precyzyjnie określić co danej pacjentce jest potrzebne w pracy z mięśniami dna miednicy.

Piotr

Czy kobieta w ciąży może jeździć rowerem?

Już powyżej padło to pytanie i już odpowiadałam.

EWELINA

basen w ciąży, jak się chronić przed możliwą infekcją, czy raczej ograniczyć wizyty na basenie, a co latem z jeziorem? morzem? czy są jakieś przeciwwskazania?

Można zastosować tampony z kwasem mlekowym na czas samej wizyty na basenie, czy w innych akwenach, ale zalecam konsultować również z lekarzem.

Marta

kiedy można zacząć ćwiczyć po porodzie-i jakie ćwiczenie wykonywać?

Zanim rozpoczniemy ćwiczenia po porodzie, zawsze zalecam pierw odbycie poporodowej konsultacji u fizjoterapeuty uroginekologicznego. On po wnikliwej analizie całego ciała, postawy ciała, pracy przepony, analizy stanu powłok brzucha i stanu pracy mięśni dna miednicy, określi i dobierze najlepsze ćwiczenia zindywidualizowane odpowiednio pod pacjentkę oraz zastosuje terapię w przypadkach wystąpienia problemów w dnie miednicy czy problemów z powłokami brzuszными. Niestety nie da się określić jednoznacznie i tym samym opisać ćwiczenia bez zobaczenia pacjentki. Nie mniej jednak na pewno ćwiczyć po porodzie powinniśmy, ale pierw fizjoterapeuta po porodzie, a potem rozpoczęcie ćwiczeń. Do fizjoterapeuty proszę zgłaszać się 3,4 do 6 tygodni po porodzie.

MAGDALENA

czy jakiś rodzaj aktywności jest w ciąży zakazany lub powinien być ograniczony?

Zakazany bądź ograniczony ciężki trening siłowy, bieganie, skakanie

Natalia

Ciąża mnoga - basen, joga? Czy ograniczyć się tylko do spacerów? Pytam o ciążę która przebiega bez komplikacji - bez skracania szyjki etc.

Ciąża mnoga będzie przez lekarzy kwalifikowana jako ciąża podwyższonego ryzyka, tak więc i tutaj aktywność fizyczna będzie ograniczona. Zalecam spacer, delikatną jogę, basen, rozciąganie.

Emilia

Uczucie "zakwasów" w pachwinach w 3 trymestrze - w jaki sposób najbezpieczniej to rozluźnić? Może być to związane z napięciem więzadeł macicy, proszę najlepiej zdiagnozować to i rozluźnić u fizjoterapeuty uroginekologicznego by znaleźć przyczynę tej niedogodności.

EWELINA

czy można iść na masaż np. pleców w ciąży?

Tak, jak najbardziej, pozycje w leżeniu na boku lub w siadzie na krześle z opartymi ramionami na stole. W takich pozycjach można wykonać masaż pleców.

Marta

czy w trakcie ciąży ćwiczyć mięśnie dna miednicy? do którego tygodnia?

Tak jak najbardziej, ale inaczej będziemy je trenować do 36-37 tc, a inaczej po 37 tc. I to jeszcze dobrze byłoby sprawdzić u fizjoterapeuty uroginekologicznego ogólny stan napięcia mięśni dna miednicy, by wiedzieć jaki rodzaj napięcia jest pacjentce potrzebny.

Marta

czy dobrym pomysłem jest konsultacja z fizjoterapeutą urogin jeszcze w ciąży?

Tak uważam, że wskazana, bowiem wiele rzeczy, na które kobieta powinna być przygotowana po porodzie (w czasie połogu) można już wypracować w czasie ciąży, co ułatwi rekonwalescencję mamy w pierwszych tygodniach, zmniejszy powikłania poporodowe i pomoże tkankom po porodzie w poprawnym obkurczaniu się (mam tu na myśli powłoki brzuszne oraz dno miednicy). Niezwykle ważna jest umiejętność pracy ze swoim ciałem po porodzie, w takich sytuacjach jak karmienie, przewijanie, wstawanie, kładzenie się. Niby takie nic, a te codzienne czynności weryfikują czy tkanki dobrze się obkurczą, czy jednak pozostawia ślad na długo po porodzie.

Paulina

Na jakim tętnie pracować? 60-75 % tętna max.

Gosia

Co to znaczy rotacje?

Całe nasze ciało pracuje w ruchach rotacyjnych, czyli skrętnych, co jest zgodne z fizjologią pracy ciała w ruchu. To jest niezwykle ważny element w ćwiczeniach, bowiem w dorosłym życiu poprzez wpływ cywilizacji zanika nam naturalny wzorzec ruchu rotacyjnego (trójpłaszczyznowego). Dla przykładu sam marsz jest właśnie ruchem trójpłaszczyznowym, rotacyjnym.