

Mgr. Fizjoterapii Maciej Szumielewicz – w razie kolejnych pytań lub wątpliwości zachęcam do kontaktowania się poprzez Facebook lub Instagram - @fizjo.maciej

Zachęcam również do konsultacji w gabinecie, gdzie wspólnie rozprawimy się z kolką 😊

Gabinet „Warszawskie Kręgi” przy ul. Bohdanowicza 9, Ochota, Warszawa; 739 984 710.

Gabinet „Fizjobell” przy ul. Kasprzaka 7, Wola, Warszawa; 532 713 911.

Marek_b

Synek wybudza się codziennie o 23:30, pol godziny płacze. pomaga mu zginanie nóżek- takie "ćwiczenia" (wtedy słysząc gazy) albo zabawianie głośną muzyką z zabawki. teraz ma pol roku. kiedy to minie I czy można mu jakoś inaczej pomóc?

- Panie Marku w tej kwestii należy zgłosić się do fizjoterapeuty/osteopaty, aby sprawdzić co w ciele synka działa nie tak jak powinno. Należałoby popracować z napięciami oraz z układem autonomicznym, aby niejako wyciszyć ten przestymulowany układ, skoro pomaga głośny dźwięk i wybudzenie następuje codziennie o tej samej porze. Na pytanie, kiedy to minie nie jestem w stanie odpowiedzieć, niemniej im szybciej wdrożona zostanie terapia tym lepiej.

Monika

Czy masaż Shantala jest dobry na kolki?

- Pani Moniko, jak najbardziej, może się przyczynić do wyciszenia objawów. Gdyby jednak nie było widocznych efektów dobrym pomysłem będzie zgłoszenie się do fizjoterapeuty/osteopaty, ponieważ tak jak opisywałem w prezentacji problem kolki jest rozległy i może dotyczyć wielu obszarów, nie tylko brzuszka.

Marcin

Czy codziennie ćwiczyć z dzieckiem aby wyzbyć się tych dokuczliwych kolek?

- Panie Marcinie można codziennie jednak omijać pory wieczorowe.

Kasia

Są jakieś pewne sposoby na kolki?

- Z doświadczenia mogę powiedzieć, że wystarczy wizyta (czasem kilka wizyt jeśli jest taka potrzeba) u fizjoterapeuty/osteopaty i kolka dziecka przestaje spędzać sen z powiek 😊.

Marcin

Do jakiego wieku dziecka występują kolki ?

- Panie Marcinie do 16 tygodnia życia możemy po konkretnych objawach i kryteriach wnioskować o występowaniu kolki.

Agnieszka

Czy probiotyki pomagają na kolki?

- Pani Agnieszko kwestia probiotyków nie jest potwierdzona naukowo. Istnieją natomiast dwie szkoły – jedna mówi o tym, że powinno się stosować. Druga twierdzi, że nie ma on się o co zaczepić w florze bakteryjnej jelit w związku z czym nie ma sensu stosować probiotyku. Moim zdaniem warto próbować, aczkolwiek badania pokazują, że czas wychodzenia z kolki w obu przypadkach jest podobny.

Marcin

Czy warto używać butelek antykolkowych aby ulżyć maluchowi ?

- Panie Marcinie w przypadku, kiedy dziecko razem z pokarmem połyka duże ilości powietrza stosowanie butelek antykolkowych wydaje się być rozsądnym pomysłem, natomiast wcześniej powinno się sprawdzić w gabinecie napięcia całego traktu orofacjalnego, o którym pisałem w prezentacji, w tym pracę wędzidełka.

Tata

Czy stosować leki czy tylko ćwiczyć bądź masować dziecko?

- Zdecydowanie bardziej polecam fizjoterapię, aby pozbyć się napięć z ciała zamiast stosować leki, które jedynie na jakiś czas wyciszą objawy. Jeżeli napięcia pozostaną to wróci również atak kolki i będzie trzeba podać lek kolejny raz a jest to niejako inwazyjna forma leczenia. Skupiamy się na eliminacji możliwych przyczyn a nie tylko objawów 😊.

Marcin

Kiedy najlepiej udać się do fizjoterapeuty ?

- Panie Marcinie jak tylko zauważy Pan u dziecka charakterystyczne objawy występujące 3 godziny i 3 dni w tygodniu przy zachowanym prawidłowym rozwoju dziecka. Wtedy czym szybciej tym lepiej 😊.

Tata

Czy chłopcy mają większą skłonność do kolek niż dziewczynki?

- Opierając się o badania naukowe – nie, nie ma zależności pomiędzy płcią a kolką.

Monika

Czy nieodpowiednio dobrana witamina d3 może powodować kolki?

- Pani Moniko, jeżeli mówimy o powodowaniu kolki to nie. Natomiast w pewnym stopniu (niewielkim) może wpływać na stan układu pokarmowego dziecka, jednak nie doszukiwałbym się tutaj nadmiernie problemu. Ocenie powinny zostać poddane jelita, ich funkcjonowanie i napięcia.

Tata

O jakiej porze dnia najlepiej ćwiczyć lub masować dziecko?

- Za dnia, omijać pory wieczorowe. Ja w gabinecie staram się przyjmować dzieci do godziny 17/18, jeżeli natomiast nie ma możliwości wcześniej to staram się wprowadzać techniki wyciszające.

Tata

Czy masować dziecko w trakcie kolki, czy wówczas inaczej reagować?

- W trakcie kolki sam masaż niewiele wniesie, ponadto może bardziej rozdrażnić dziecko. Tutaj niestety potrzeba czasu aż kolka ustąpi a w trakcie można zastosować ciepły okład na brzuszek i duża rolę odgrywa tu spokój rodzica oraz bliskość.

Marcin

Czy są jakieś składniki leku lub probiotyku które mogą pogłębiać dolegliwości z brzuszkiem?

- Panie Marcinie co do probiotyków raczej nie, natomiast składy leków nie są mi znane w związku z czym nie potrafię odpowiedzieć na to pytanie. Może tak być, że dziecko nie toleruje jednego ze składników reagując w pewnym sensie alergicznie, wtedy dolegliwości mogą się pogłębiać, jednak są to tylko moje przemyślenia 😊.

Emilia

Czy warto wprowadzić do codziennej rutyny podawanie dziecku probiotyku?

- Pani Emilio kwestia indywidualna, można spróbować i obserwować jak dziecko będzie reagować.