

Anna

Byłabym chętna na spotkanie online z konsultantką uroginekologiczną czy prowadzi Pani takie spotkania?

Tak. Zapraszamy do umówienia się pod nr tel. 735459835

Anna

Jak rozpoznać rozejście mięśnia prostego?

Najczęściej w trakcie wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej np. intensywnego napięcia przedniej ściany brzucha w linii środkowej (częściej nad pępkiem) tworzy się stożek (namiot) lub wgłębienie. Wzrost ciśnienia w jamie brzusznej powodują m. in. kładzenie się lub wstawanie z łóżka w sposób nieprawidłowy, w trakcie leżenia na plecach uniesienie głowy, w trakcie stania przy odchyleniu się w tył

Anna

Jakie ćwiczenia są zakazane przy rozejściu mięśnia prostego brzucha?

Przy rozejściu m. prostego brzucha zaczynamy od zmiany nieprawidłowych nawyków sprzyjających przeciążeniu kresy białej. Następnie włączamy pracę mięśnia poprzecznego i mięśni dna miednicy (które mają za zadanie prawidłowo napiąć kresę białą) , następnie na bazie tego zaczynamy włączać inną aktywność fizyczną. Na pewno kobieta podejrzewająca rozejście kresy białej nie powinna ćwiczyć brzuszków, podporów/desek/planków, ćwiczeń z dużymi ciężarami, skakać na trampolinach, biegać, skakać.

Anna

Czy jest możliwość spotkania osobiście w okresie pandemii?

Na dzień dzisiejszy tak, oczywiście z zachowaniem reżimu sanitarnego. Zapraszamy na umówienie dogodnego dla Pani terminu pod nr tel.735459835

Anna

Kiedy po cesarskim cięciu najlepiej zacząć ćwiczenia?

Ćw. dna miednicy, oddechowe i przeciwzkrzepowe możemy już wykonywać w pierwszej dobie (a dokładnie po wyjęciu cewnika i pierwszym oddaniu moczu). Po okresie połogu można zacząć delikatne ćwiczenia głównie w pozycjach niskich, stopniowo zwiększając ich intensywność w zależności od samopoczucia. Po około pół roku możemy zacząć wracać do ćwiczeń intensywniejszych. Należy zawsze pamiętać jednak że każdy organizm jest inny i i to są ogólne zalecenia, a my powinniśmy je modyfikować do własnych możliwości.

Anna

Czy to prawda że bieganie i robienie brzuszków przy rozejściu mięśnia prostego możemy sobie zaszkodzić?

Tak

Magdalena

Dlaczego nikt nie podpowiedział nigdy by leżeć na brzuchu ?

Nie wiem. Staramy się zawsze o tym mówić w gabinecie na wizytach przygotowujących do porodu, a także poprzez edukację uroginekologiczną kobiet prowadzoną w szkołach rodzenia, online. 😊

Anna

Czy fizjoterapeuta uroginekologiczny może założyć taśmy taping po porodzie jeśli jest taka potrzeba?

Tak

Aleksandra

Zespół mięśnia gruszkowatego - jak sobie pomóc w domu samemu?

Rozciągać m gruszkowaty (np. leżenie na plecach , noga na nogę - jak w siedzeniu- i przyciągamy je do klatki piersiowej. Powinnyśmy czuć delikatne ciągnięcie w pośladku i tyle uda), rozmasowanie twardą piłeczką (stajemy pod kątem około 30 - 45 stopni do ściany, umieszczamy piłeczkę między ścianą a naszym pośladkiem i poprzez ruch miednicy przesuwamy ją jednocześnie masując)

Anna

Jak przebiega wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego

🌸 Przywitanie. Zawsze wychodzimy z gabinetu przywitać się z naszymi pacjentkami. Za pierwszym razem także przedstawiamy się, żebyś wiedziała, z którą z nas będziesz pracowała. Oczywiście jesteś umawiana, na konkretną godzinę, do konkretnej terapeutki. Podsumowując, jeśli przyjdiesz na wizytę wcześniej, rozgość się w naszej przestronnej poczekalni, poczęstuj się herbatą, kawą, wodą, poczytaj sobie prasę i zrelaksuj się. Na pewno po Ciebie wyjdziemy.

🌸 Formalności. Tak, tak... nikt za nimi nie przepada, ale są niezbędne, żeby profesjonalnie i zgodnie z prawem prowadzić gabinet. Do podpisu możesz dostać: zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz zgodę na przeprowadzenie terapii. Wszystkie dokumenty możesz spokojnie przeczytać i wypełnić, a określenia medyczne zawarte w formularzach zawsze dokładnie wyjaśniamy.

🌸 Wywiad. W tym momencie my stajemy się dziennikarkami śledczym, a Ty celebrytką udzielającą wywiadu. 😊 Na tym etapie wizyty zadajemy szereg pytań dotyczących Twojego problemu, z którym się do nas zgłosiłaś, ale nie tylko. Dopytujemy o nawyki ruchowe, historię Twoich ciąż, porodów, jaki sport uprawiasz, jakie masz hobby, jak pracujesz, jak np. podnosisz dziecko, na co chorujesz. Te informacje są czasem kluczowe do postawienia diagnozy fizjoterapeutycznej i do znalezienia przyczyny powstałego problemu.

🌸 Badanie. Zdajemy sobie sprawę, że fizjoterapia uroginekologiczna kojarzona jest z badaniem wewnętrznym czyli przez pochwę (o którym będzie jeden z kolejnych postów), jednak dość rzadko wykonujemy to badanie na pierwszej wizycie. Tym razem skupiamy się na ocenie postawy, ustawienia miednicy, napięcia mięśni w jej okolicy a także częściach ciała z nią związanych, zwracamy uwagę m.in. na mięśnie brzucha. Często prosimy pacjentki także o wykonanie szeregu ruchów, wykonujemy różne testy mające na celu jak najbardziej precyzyjne określenie problemu, ale także oceny, czy nie wynika on z dysfunkcji innego obszaru w ciele. Podczas badania zależy nam, żeby pacjentki przekazywały nam jak najwięcej informacji o odczuciach ze strony swojego ciała. Im więcej nam powiecie, tym lepiej będziemy mogły pomóc. Zakres i rodzaj badania jest indywidualnie dostosowywany do potrzeb pacjentki i jej problemu. Często podczas diagnostyki fizjoterapeutycznej korzystamy ze znajdującego się w naszym gabinecie aparatu do USG.

🌸 Terapia. Teraz zabieramy się za "naprawę". Na podstawie informacji uzyskanych z wywiadu i badania, stosujemy odpowiednie, indywidualnie dobrane leczenie fizjoterapeutyczne. Korzystamy z całego spektrum dostępnych w fizjoterapii technik, od manipulacji stawowych, przez mobilizacje stawów, tkanek głębokich, trzewi, opracowanie punktów spustowych po ćwiczenia. Pewnie po przeczytaniu tych fachowych określeń

zastanawiasz się, czy to może boleć. Niektóre techniki rzeczywiście mogą być niekomfortowe, ale nigdy nie pracujemy nasilając ból, ponieważ "uwrażliwia" to układ nerwowy i przynosi efekt odwrotny do zamierzonego. Zawsze mówimy na bieżąco co będziemy robić, jak, czemu to służy i jakie możesz mieć odczucia. Słuchamy i uwzględniamy to, co mówisz nam Ty. Mamy nadzieję, że już nie obawiasz się fizjoterapii.

🍎Edukacja. Podczas wizyty przemycamy informacje na temat prawidłowych nawyków oraz sposobów wykonywania czynności dnia codziennego w jak najkorzystniejszy dla Twojego ciała sposób. To są drobne zmiany, ale Twój organizm je doceni i odwdzięczy się dobrym samopoczuciem i szybszym zdrowieniem.

🍎Podsumowanie. Na koniec staramy się krótko omówić problem, co uzyskaliśmy dzięki terapii, jaki jest plan dalszego leczenia oraz zalecenia do samodzielnego wykonywania w domu, które zapisujemy na kartce, żebyś mogła sobie je w każdej chwili przypomnieć.

Sylwia

a jak prawidłowo wstawać po cc?

Obracasz się na bok, jeśli blizna jest świeża to możesz ją przytrzymać, docisnąć ręką, zaczynasz opuszczać nogi i jednocześnie podpierając się na rękach przechodzisz do siadu

Agnieszka

Jaki wysoki stołek najlepiej stosować?

Zależy od wysokości toalety. Zasada jest taka, że kolana powinny być wyżej niż biodra a stopy swobodnie oparte na stołku.

Anna

Kiedy warto zgłosić się do fizjoterapeuty uroginekologicznego po porodzie?

- ✓ na wizycie profilaktycznej, żeby sprawdzić, czy nie masz rozejścia mięśnia prostego brzucha, sprawdzimy też Twoją bliznę czy to po cesarskim cięciu czy też po nacięciu krocza, ocenimy Twoje mięśnie dna miednicy,
- ✓ jeżeli odczuwasz dolegliwości ze strony blizny po cesarskim cięciu lub nacięciu krocza,
- ✓ jeżeli masz rozejście kresy białej/mięśnia prostego brzucha,
- ✓ jeżeli odczuwasz ból w okolicach krocza, podbrzusza, kości guzicznej (ogonowej), stawów krzyżowo - biodrowych, pleców,
- ✓ jeżeli chcesz popracować nad mięśniami dna miednicy, żeby były odpowiednio silne, wytrzymałe i dynamiczne czyli, żebyś mogła bez przykrych dolegliwości funkcjonować na co dzień i podejmować ulubione aktywności.

Katarzyna

Co w przypadku kiedy mam rozejście mięśnia prostego brzucha? Jakie ćwiczenia mogę wykonać i gdzie się zgłosić?

Przy rozejściu m. prostego brzucha zaczynamy od zmiany nieprawidłowych nawyków sprzyjających przeciążeniu kresy białej. Następnie włączamy pracę mięśnia poprzecznego i mięśni dna miednicy (które mają za zadanie prawidłowo napiąć kresę białą), następnie na bazie tego zaczynamy włączać inną aktywność fizyczną. Na pewno kobieta podejrzewająca rozejście kresy białej nie powinna ćwiczyć brzuszków, podporów/desek/planków, ćwiczeń z dużymi ciężarami, skakać na trampolinach, biegać, skakać.

Katarzyna

czy wszystko, o czym Panie mówią, właściwie jest też wskazane w ciąży?

Tak. Te zasady powinna przestrzegać każda kobieta na co dzień. Okres ciąży i porodu jest szczególnie ważny ponieważ dochodzi do dużego przeciążenia rejonu dna miednicy

Anna

Wizyta umówiona, co należy zabrać na taką wizytę?

Wyniki badań jeśli takowe były robione. Można też wcześniej przygotować karteczkę z pytaniami do terapeuty oraz wygodny strój.

Beata

Czy w czasie ciąży mogę już zacząć ćwiczyć mięśnie brzucha, aby rozejście mięśnia prostego było jak najmniejsze po porodzie?

Nie. Ćwiczenia mięśnia brzucha nie są wskazane przy rozejściu kresy białej w ciąży. W ciąży stawiamy na zmianę nawyków, nie przeciążanie kresy i pracę manualną, aby możliwie maksymalnie zmniejszyć rozejście i poprawić warunki anatomiczne w rejonie tułowia.

Beata

Kiedy mogę zacząć ćwiczyć po cc i od czego zacząć, żeby sobie nie zrobić krzywdy?

Ćw. dna miednicy, oddechowe i przeciwzakrzepowe możemy już wykonywać w pierwszej dobie (a dokładnie po wyjęciu cewnika i pierwszym oddaniu moczu). Po okresie połogu można zacząć delikatne ćwiczenia głównie w pozycjach niskich, stopniowo zwiększając ich intensywność w zależności od samopoczucia. Po około pół roku możemy zacząć wracać do ćwiczeń intensywniejszych. Należy zawsze pamiętać jednak że każdy organizm jest inny i i to są ogólne zalecenia, a my powinniśmy je modyfikować do własnych możliwości.

Katarzyna

Czy wizyty u fizjoterapeuty uroginekologicznego powinny odbywać się co jakiś czas? Czy wystarczy iść tylko po porodzie?

Idealnie jest przygotować nasze ciało do ciąży, czyli rozpocząć jeszcze przed zajściem w ciążę, w ciąży ustalamy na bieżąco potrzebę wizyt i ich ilość. Po porodzie zalecamy wizytę kontrolną i na tej wizycie pacjentka z terapeutką decydują czy „wszystko jest w porządku” i pacjentka nie wymaga terapii czy taka terapia jest potrzebna – wtedy jej ilość i częstotliwość jest ustalana indywidualnie. Oczywiście taka wizyta jest konieczna w razie występowania jakichkolwiek objawów.

Magdalena

Jakie są skutki nie ćwiczenia mięśni dna miednicy ??

Jeżeli są wydolne, to żadne – pracują przy codziennych aktywnościach odruchowe. Jeżeli są osłabione, to to osłabienie będzie postępować (grawitacja nam nie sprzyja ☺) i może doprowadzić do obniżenia narządów miednicy mniejszej i nietrzymania moczu.

Natalia

Po jakim czasie od porodu się rekomendują Panie wizyty u fizjoterapeuty uroginekologicznego ?

Po okresie połogu i wizycie u ginekologa.

Beata

W jaki sposób mobilizować bliznę po cc?

Najpierw kompresja blizny (uciskanie np. obciążnikiem , dłonią, leżeniem na brzuchu), pilnowanie wyprostowanej pozycji ciała. jak blizna się zagoi zaczynamy delikatnie masować (kółeczka przełamywanie itp.) - intensywność dostosowujemy do etapu gojenia się blizny. Pamiętajmy że brak strupów nie oznacza że proces gojenia się skończył. Blizna przebudowuje się ok 1 roku zgodnie z badaniami naukowymi

Beata

Oraz jak zapobiec pojawieniu się zrostów po cc?

Mobilizujemy bliznę, ruszamy się, jak najszybciej po CC staramy się wyprostować

Anna

Czy to prawda ze skakanie na trampolinie osłabia mięśnia dna miednicy?

Co do zasady tak, aczkolwiek TO ZALEŻY kto, ile i jak skacze. Są badania pokazujące, że kilkuminutowe „bouncing” a nie „jumping” na trampolinie może odruchowo aktywować i wzmacniać ZDROWE i WYDOLNE mięśnie dna miednicy.

Trampoliny są na pewno złym pomysłem w okresie poporodowym i wtedy, gdy występuje osłabienie mięśni dna miednicy.

Cóż... są aktywności fizyczne, które przynoszą więcej korzyści ciału kobiety przy znacznie mniejszym ryzyku.

Beata

W jaki sposób mobilizować bliznę po cc?

Beata

Oraz jak zapobiec pojawieniu się zrostów po cc?

Anna

Czy to prawda ze skakanie na trampolinie osłabia mięśnia dna miednicy?