Sviatlovska

Czy brak satysfakcji seksualnej w ciąży, w sytuacji gdy wcześniej wszystko było ok, może być spowodowany osłabieniem mięśni dna miednicy?

Występowanie takiej sytuacji wymaga szerszego wywiadu, najlepiej skonsultować się z fizjoterapeutką uroginekologiczną. Mogą być mięśnie osłabione, ale i zbyt napięte, tkanki krocza obrzmiałe.

Karo

czy fizjoterapeuta uraginekologiczny przyjmuje na nfz czy tylko prywatnie?
Na ten moment, prywatnie.

Karo

libido praktycznie zerowe po porodzie, czy to normalne, może samo minie po jakimś czasie, czy jednak pójść z tym problemem do jakiegoś specjalisty?

Obniżone libido może wynikać z różnych przyczyn. Może to być spowodowane przyjęciem nowej roli – mamy – dziecko jest najważniejsze i współżycie „schodzi” na dalszy plan, libido się zmniejsza. Dużą rolę odgrywają hormony po porodzie. Jeśli sytuacja jest niepokojąca zalecam wizytę u fizjoterapeuty uroginekologicznego, ale i seksuologa, psychoterapeuty.

Karo

jak prawidłowo mobilizować bliznę po cc i kiedy zacząć?
Zacząć można już mobilizować na etapie szpitalnym – położyć płasko dłoń na bliźnie i kierować wdech do blizny. Można kłaść się na poduszce na stole, ewentualnie kłaść się po prostu na brzuchu. Po zdjęciu szwów zaczynamy delikatnie mobilizować tkanki wokół blizny, w kolejnych tygodniach wykonujemy mobilizację samej blizny.
Ruchy okrężne, płaskie przesuwanie, szczypanie skóry dookoła blizny, szczotkowanie skóry dookoła blizny. Więcej praktycznych wskazówek można dowiedzieć się na wizycie, bo ciężko opisać całe działania związane z blizną.

Karolina

jak mobilizować blizne 4 miesiące po cc?

Ruchy okrężne dookoła blizny, płaskie przesuwanie dłoni po bliźnie, szczypanie skóry dookoła blizny, szczotkowanie skóry dookoła blizny. Ruchy okrężne po bliźnie, unoszenie blizny, końcówek blizny. Więcej praktycznych wskazówek można dowiedzieć się na wizycie, bo ciężko opisać całe działania związane z blizną.

Paulina

Jak mobilizować krocze w II trymestrze?

Można rolować krocze rollerem – siedząc na nim okrakiem, tak żeby krocze było na rollerze i przesuwać się na boki i przód/tył.
Siadanie na woreczku z grochem kroczem. Oprócz tego rozciągamy i rolujemy mięśnie przyczepiające się w okolicy spojenia łonowego.
Stosujemy pozycje rozciągające, czerpiemy inspirację z jogi – m.in. pozycja wojownika, pozycja wielbłąda, pozycja gołebia, pozycja kuczna. Polecam post na moim IG: @pani\_fizjo\_z\_rana

Anna

jakie ćwiczenia w 3 trymestrze?

Paulina

Jak ćwiczyć MDM?
Mięśnie dna miednicy – najlepiej nauczyć się tego podczas badania per vaginam u fizjoterapeutki uroginekologicznej. W domu polecam włożyć palec do pochwy/tampon i próbować ścisnąć mięśniami palec/tampon i spróbować „wciągnąć” go w głąb ciała na wydechu. Wdech – rozluźniamy MDM. Tak w skrócie.

Anna

rozluźniać mięśnie dna czy wzmacniać¿
Wzmacniamy i rozluźniamy do 36 tygodnia ciąży. Po 36 tygodniu ciąży staramy się skupić na rozluźnianiu MDM.

Kasia

czy będąc w ciąży można leżeć na brzuchu?

W pierwszych miesiącach, gdy ciąża przebiega fizjologicznie i gdy brzuch jest malutki jeszcze bym przymknęła oko na leżenie na brzuchu, ale w miarę wzrostu brzuszka odchodziłabym od tego zachowania.

Anna

Czy jest możliwe, że mimo iż pierwsza ciąża została zakończona CC popuszczanie moczu po porodzie występuje z powodu obniżenia napięcia MDM?

Najczęściej występuje z powodu zbyt napiętych MDM po CC, ale nie wykluczone, że mięśnie są też osłabione. Należałoby sprawdzić w badaniu per vaginam.

Joanna

czy wykonywanie ćwiczeń na podstawie nagrań online może zamiast korzyści przynieść szkody dla nas (chodzi o to, że nikt nie wskażą nam ew. błędów w wykonywaniu ćwiczeń)?

Może tak być. Albo skonsultować ze specjalistą, albo wybierać takie nagrania, gdzie prowadząca/prowadzący dokładnie tłumaczy pozycję do ćwiczeń i jak wykonać ćwiczenia.

Kamila

kiedy najlepiej iść na 1 wizytę do fizjouroterapeuty?

Zanim zaczniemy plany prokreacyjne – najlepiej. Jeśli jesteś już w ciąży to polecamy II trymestr.

Maria

Czy blizna po nacięciu również wymaga mobilizacji? Jak to prawidłowo robić?
Tak, każda blizna w naszym ciele wymaga mobilizacji. Z pomocą żelu na bazie wody, olejku wykonujemy m.in. ruchy okrężne po bliźnie, rolowanie w poprzek blizny.

Joanna

czy nietrzymanie moczu w ciąży jest bardzo niepokojące, czy też uznać to za jeden z możliwych skutków ciąży? czy jeśli zdarzyła się jedna taka sytuacja należy się niepokoić?

Jeden incydent – powinien być sygnałem alarmowym, ale jeszcze to zależy od sytuacji. Najlepiej pójść na kontrolę do fizjoterapeutki uroginekologicznej i nauczyć się aktywować i rozluźniać MDM, żeby zapobiec pogłębianiu się problemu.

Katarzyna

jakie ćwiczenia wykonywać w 3 trymestrze?
Takie jak w 2 trymestrze, dodatkowo skupić się bardziej na rozciąganiu ciała, rozciąganiu mięśni ud, rozciąganiu mięśnia biodrowo-lędźwiowego, rolowaniu krocza i masażu krocza. Ćwiczenia ogólnousprawniające też będą służyły Tobie i Twojemu dziecku w ciąży.

Kasia

Jestem świeżo po pierwszym porodzie. Krocze nie pękło i nie było nacinane, ale pękła pochwa w jednym miejscu i została zszyta - czy może to nieść jakieś konsekwencje? na co zwracac uwage?

Może, ale nie musi. Trzeba byłoby sprawdzić po 6 tygodniach w badaniu per vaginam. Przez 2 tygodnie nie siadać, odciążać krocze. Lepiej leżeć. Nie dźwigać. Próbować aktywować MDM. Wstawać/ kłaść się przez bok. Konieczna konsultacja u fizjoterapeutki uroginekologicznej