

mgr Sylwia Dzieduszow

Anna

Mam prawie 3 miesięcznego syna ważącego ponad 8 kg, przez cały dzień trochę noszę go na rękach i po całym dniu najczęściej wieczorem boli mnie kręgosłup. Jak sobie radzić z tym bólem jakiegoś ćwiczenia lub masaż?

xxxxxxxxxx

Jeśli kręgosłup boli po całym dniu zwykle przyczyn doszukuję się w zbyt dużym obciążeniu którego doznaje w ciągu dnia. Czyli Pani ciało, mięśnie które stabilizują kręgosłup mogą okazać się zbyt słabe, by udźwignąć to co im Pani proponuje. 3 miesiące po porodzie to dość krótki czas, żeby mówić o pełnym powrocie do sprawności, tym bardziej jeśli Pani nie ćwiczy.

W momencie kiedy Pani już odczuwa ból wieczorem powinna Pani znaleźć pozycję, ćwiczenia które ten ból eliminuje. Tu trudno mi zgadnąć jakie to będzie ćwiczenie. Czasem pacjentkom pomaga leżenie na plecach i podciąganie nóg do brzucha, czasem wręcz odwrotnie - ból się zmniejsza jak poleżą na brzuchu. Musi Pani to przetestować.

To jest dopiero pierwszy etap. Bo żeby pozbyć się przyczyny, którą może być słaba stabilizacja mięśniowa po prostu te mięśnie musi Pani wzmocnić. I tu leżenie, czy masaż nie pomogą, mogą dać chwilową ulgę. Najlepiej zacząć od ćwiczeń w pozycji leżącej, prostszych, nauki aktywowania mięśni brzucha (nie robienie brzuszków!), unikania skoków. Polecam jogę lub pilates. Z czasem podnosić sobie poprzeczkę.

Do tego oczywiście cała profilaktyka do opanowania na co dzień, czyli sposób podnoszenia, noszenia itp. Polecam chustę do noszenia dziecka, nawet w domu jeśli dziecko jest wymagające. Oszczędzi Pani swoje nadgarstki i trochę kręgosłup.

Oczywiście to nie jest jedyna możliwa przyczyna Pani bólu. Problem może być bardziej rozbudowany i wymagający indywidualnego podejścia.

Jeśli ma Pani jakieś pytania, zapraszam na mój profil na instagramie lub facebooku. Pozdrawiam.

Marta

Jak sobie poradzić z promieniującym bólem od odcinka lędźwiowego do prawego pośladka podczas chodzenia?

xxxxxxxxxx

Żeby odpowiedzieć Pani na pytanie musiałabym znać trochę więcej szczegółów. Nie wiem w jak zaawansowanej ciąży jest Pani, jaki musi Pani przejść dystans, żeby ten ból wywołać... Często jeśli ból pojawia się przy chodzeniu to doraźnie pomagają ćwiczenia zgięciowe, czyli np podciągania nóg do brzucha, układanie nóg na dużej piłce, turlanie tej piłki na boki, techniki rozluźniające, rozciągające... Ale teraz mówię o łagodzeniu objawów. Niestety przyczyn może być wiele, a terapia powinna być nastawiona na przyczynę. A do tego potrzebne jest badanie układu ruchu i dokładny wywiad.

Może Pani testować tego typu ćwiczenia z obserwacją objawów. Nie robić od razu wszystkich na raz i we wszystkich kierunkach, tylko spróbować wyłapać które Pani da ulgę.

W trakcie chodzenia warto sprawdzić czy np odpoczynek na ławce daje ulgę. Czy może jak już Pani sobie ten ból wywoła to będzie towarzyszył Pani do końca dnia lub dłużej. Pomocna oczywiście bywa dobrze ukierunkowana terapia manualna dostosowana dla kobiet w ciąży i kinesiotaping.

Pozdrawiam, w razie potrzeby zapraszam do kontaktu.

ANNA

Jak sobie radzić z bolącym biodrem?

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Jeśli jest Pani w ciąży to doraźnie warto to biodro porozciągać, zadbać o pełną ruchomość w stawie, uelastyczyć mięśnie. Nie zgadnę niestety jaka jest przyczyna bólu, bo do tego potrzebuje więcej informacji. Problem może być w samym stawie, okolicznych mięśniach, jak też przyczyna może być oddalona od miejsca bólu.

Proszę wypróbować takie podstawowe ćwiczenia mobilizujące staw biodrowy, które znajdzie Pani choćby na youtube. Oczywiście z kontrolą objawów, tak jak wspominałam w prezentacji! Jeśli to nie daje Pani ulgi to warto to skonsultować z fizjoterapeutą, który dobierze odpowiednie metody manualne i ćwiczenia.

Gdyby Pani potrzebowała, podpowiem gdzie taką pomoc znaleźć. Pozdrawiam.

Katarzyna

witam serdecznie, bol w odcinku dolnym, krzyzowym po lewej stronie pojawia mi sie tylko w jednej pozycji, połączącej, z ktorej bardzo ciezko mi sie podniesc. intensywny kłujacy bol. poza tym wszystko w porzadku, chodzac, schylając sie, wstawac rano nic sie nie dzieje. czy mozna jakos masowac to miejsce, rozciagac cwiczeniami itp? dziekuje za informacje.

XXXXXXXXXXXX

Na pewno jeśli wywołuje Pani sobie silny ból jakąś pozycją to po pierwsze należy jej maksymalnie unikać. W pozycji półleżącej kręgosłup ma Pani w pozycji zgięciowej i jak widać to Pani nie służy w tym momencie. Trzeba słuchać swojego ciała. Pozycja o której Pani mówi utrzymywana dłuższy czas dość często wywołuje dolegliwości bólowe, jakiś dyskomfort w kręgosłupie lędźwiowym. Jeśli pojawia się silne klucie, problem z powrotem do pozycji wyprostowanej to zwykle nie jest kwestia tylko mięśni.

Czy masaż pomoże? Może da Pani jakąś ulgę, rozluźni mięśnie. Ale podejrzewam że nie pozwoli to Pani na spędzanie kolejnych godzin w pozycji półleżącej.

Przy bólach o dużym nasileniu, przy problemach z odprostowaniem się itp zalecam jednak wizytę u fizjoterapeuty. Należałoby znaleźć przyczynę tego bólu.

Doraźnie proszę siadać prosto, dosunąć się pośladkami głęboko na krzesło, czy kanapie na której Pani siedzi, aż do oparcia. Wypróbować podkładanie sobie w okolicy lędźwiowej np zwiniętego ręcznika. Pozycja leżenia na boku też powinna być ok.

W razie pytań służę pomocą. Pozdrawiam.

Wiktor

drętwienie łyda, stopy po stanie, dluzszym chodzeniu, jak sobie poradzić?

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Jeśli ból pojawia się podczas pozycji statycznych, czyli stanie, czy siedzenie trzeba się na pewno przyjrzeć tym pozycjom. Czyli jak wygląda ta Pani pozycja stojąca.

Nie wiem w jak zaawansowanej jest Pani ciąży, czy miała Pani przed ciążą takie incydenty bólowe, czy nie było żadnych urazów w przeszłości. Drętwienie czy ból nogi jest objawem którego nie należy bagatelizować. Świadczy to o podrażnieniu jakiś struktur nerwowych i warto znaleźć tego przyczynę. Ból łyda i stopy może mieć wspólną przyczynę, ale nie można tego z góry zakładać, tylko wykonać odpowiednie testy.

Bez takich informacji mogę Pani zalecić jedynie unikanie sytuacji które ten ból wywołują. Oraz oczywiście zachęcić do aktywności fizycznej, która nie wywołuje bólu, ani drętwienia. Ale działanie po omacku nie likwiduje przyczyny.

Zachęcam do umówienia się na konsultację do fizjoterapeuty, który przeprowadzi dokładny wywiad, badanie układu ruchu, zapozna się z ewentualnymi badaniami dodatkowymi.

W razie pytań zapraszam do kontaktu. Pozdrawiam.