

Aleksandra

nietrzymanie moczu po porodzie... bardzo mnie to nurtuje czy po drugim porodzie jestem skazana na to ? I kiedy udać się do fizjo uro? **Najlepiej zgłosić się po zakończonym połogu**

Natalia

czy fizjo uro może pomóc w bólach pleców pod łopatkami, które nasiliły się w ciąży? **Jak najbardziej należy zgłosić się z tym problemem, w gabinecie pojawiają się takie pacjentki**

Paulina

od kiedy można mobilizować blizna po szyciu krocza? jak to robić? **Bliznę można mobilizować po około 6 tygodniach kiedy będzie już zagojona. Wcześniej można bliznę dotykać, głaskać, nie bać się jej☺ Po 6 tygodniach można zacząć delikatnie uciskać bliznę. Rozcierać. Można pracować także pracując jednym opuszkiem palca w pochwie, przesuwając w tych kierunkach gdzie czujemy ograniczenie ruchu. Najlepiej, żeby pokazał to specjalista, jeśli ma Pani problem z oceną czy robi to Pani prawidłowo.**

Ola_9

Czy można stosować wibrator medyczny w czasie ciąży w celu ochrony krocza przed porodem? Jeżeli tak to jak on działa prozdrowotnie? **Jak najbardziej. Masażer działa rozluźniająco na tkanki, powodując ich przekrwienie i odżywienie.**

Paulina

czy w trakcie ciąży można używać kulki gejszy? **Nie jestem zwolenniczką tego typu urządzeń. Mięśnie dna miednicy do prawidłowej pracy potrzebują zarówno skurczu jak i rozluźnienia. Stosując kulki gejszy powodujemy jednak, że mięśnie muszą jednak być w ciągłym napięciu, żeby kulki nie wypadły ☹**

Lidka

Czy my same kobiety w ciąży możemy sprawdzić czy mamy rozejście kresy białej? **W ciąży rozejście mięśnia prostego jest fizjologią, pojawia się około 35 tyg ciąży po to, żeby było więcej miejsca dla dziecka. Może być tak, że wcześniej zauważymy na brzuchu taki charakterystyczny stożek (szczególnie podczas odchylenia ciała w tył) warto to skonsultować, wdrożyć odpowiednie działania, które odciążą kresę, można zastosować kinesiotaping.**

Joanna

czy to prawda, że po każdej ciąży, świeżo upieczone mamy powinny nastawić kręgosłup?

Paulina

czy fizjoterapeuta przyjmuje kobiety w ciąży tylko ze specjalistycznym stołem? czy można to jakoś obejść? **Nie rozumiem pytania... Proszę o skonkretyzowanie**

Natalia

jak powinien wyglądać masaż krocza? czy jeśli boli to znaczy, że jest źle wykonywany? **Masaż krocza nie powinien boleć, możemy spodziewać się uczucia pieczenia lub rozchodzącego ciepła. Jeśli jest bolesny, może tkanki są napięte ?**

Lidka

Jaki najlepszy jest olejek do masażu krocza? **Polecam migdałowy lub olejek z wiesiołka**

Magdalena

jak dbać o bliznę po cc i krocze po porodzie naturalnym? czego na pewno nie należy robić- najczęściej popełniane błędy?

Blizna po nacięciu krocza - Wietrzyć jak najwięcej, jak najmniej siedzieć (pierwsze dwa tygodnie powinnyśmy unikać siedzenia! Nie stosować poduszek z kółkiem – mają one negatywny wpływ na gojenie się rany. Dbać o higienę.

Blizna po CC – pionizacja po CC powinna odbyć się 6-8 godz. po zabiegu, po to by nie doszło do zrostów. Ważna jest postawa wyprostowana, jeśli będziemy się garbić, nasza rana będzie się goić w takiej nieprawidłowej pozycji. Od 21 dnia możemy wykonywać ruchy „do blizny”, czyli nie pracujemy bezpośrednio do blizny, ale na sąsiednich tkankach. Leżenie na brzuchu, Oddech przeponowy, ruchy rękami, miednicą. Po 6 tygodniach można stosować techniki na bliźnie. Mimo wszystko- polecam wizytę u fizjo 😊

Joanna

miałam taką sytuację, że jak podniosłam syna to mnie połamało, przez tydzień nie przeszło zdążyłam zaliczyć wizytę u fizjoterapeutki popołudniami i na wieczór było najgorzej. chodziłam zgięta w pół nie mogłam się wyprostować dopiero kregarka mnie nastawia i mówiła że każda mama powinna się nastawić po ciąży, czy to prawda? trochę sceptycznie do tego podchodzę

Hmmm, nie znam takich technik, na żadnym szkoleniu nikt nam nie mówił o nastawianiu kręgosłupa po ciąży. Fakt jest taki, że w ciąży zmienia się biomechanika ciała, powiększa się lordoza lędźwiowa, zwiększa się przodopochylenie miednicy – po porodzie ciało potrzebuje czasu na powrót do formy. Odpowiednie ćwiczenia, nawyki, terapia 😊

Lidka

Czy jeśli ćwiczymy mięśnie dna miednicy to nie będziemy mieć problemów z nietrzymaniem moczu? Jeśli ćwiczymy je prawidłowo-mamy dużą szansę na niewystąpienie dolegliwości. Dodatkowo-nawyki dnia codziennego, odpowiedni sposób dźwigania, nawyki toaletowe. Należy jednak pamiętać, że nietrzymanie moczu może być także związane z uszkodzeniem pewnych struktur-wówczas wskazana jest konsultacja z lekarzem i czasami zabieg.

Natalia

na jakich ćwiczeniach skupić się na samej końcówce ciąży? Oddech, świadome rozluźnianie dna miednicy, ćwiczenia otwierające klatkę piersiową i biodra, ruchy miednicą

Bożena

przeciążenie w rękę z powodu noszenia dziecka. zrobiła mi się nawet taka "gula" pod palcem

wskazującym ... czy fizjo urogin. pomoże? 😊 Fizjo urogin pokaże ćwiczenia wzmacniające – żeby do tych przeciążeń nie dochodziło – jeśli chodzi o tę gulę – ciężko mi się wypowiedzieć. Może warto to pokazać lekarzowi ?

Ola_93

Czy można zaangażować partnera do mobilizacji blizny? Czy stosować do tego jakiś olejek, masć, balsam? Jeśli oboje partnerzy tego chcą, oczywiście!!

Magdalena

a olejek z pestek moreli też byłby odpowiedni do masażu krocza? W internecie znalazłam, że występuje on w niektórych olejkach do masażu krocza, więc myślę, że tak 😊

Ola_93

Wszędzie można przeczytać, że masaż krocza rozpoczynamy od 34tc. Czy jeżeli ciąża jest fizjologiczna to można zacząć wcześniej? Jeśli zaczniemy w 34 tygodniu to zdążymy przez te 6 tygodni przygotować tkankę do porodu, według mnie nie ma sensu zaczynać wcześniej 😊 Natomiast- jeśli jest to kolejny poród, jest blizna po nacięciu krocza – można zacząć ją mobilizować już od 21 tygodnia ciąży.

Karolina

Jakie ćwiczenia przygotowujące do porodu mogę wykonywać przy skracającej się szyjce macicy? obecnie 34+1 tc. Przepraszam tutaj podchodzę sceptycznie do dawania rad w internecie w kontekście skracającej się szyjki.

Bożena

po ciąży został mi olej z wiesiołka. jak teraz mogę go wykorzystać ? w internecie jest mnóstwo zastosowań😊 znalazłam m.in., że można go wykorzystać na suchą skórę, jako balsam