

Nikola: Czy są jakieś ćwiczenia na nietrzymanie moczu?

Tak, są to ćwiczenia mięśni dna miednicy. Natomiast należy pamiętać, że takie ćwiczenia należy dobrać w gabinecie pod okiem fizjoterapeutki uroginekologicznej, a nie z Internetu. Przyczyny nietrzymania moczu mogą być różne, dlatego po odpowiednim badaniu fizjoterapeutka jest w stanie dobrać odpowiednią terapię.

Agnieszka: Dobierając trening, ćwiczenia 5 miesięcy po CC lepiej udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego czy można udać się do klubu fitness i skonsultować aktywność z trenerem?

Najlepiej udać się najpierw do fizjoterapeutki uroginekologicznej, aby mogła sprawdzić ruchomość i elastyczność blizny, rozejście mięśnia prostego brzucha oraz stan mięśni dna miednicy. Następnie dopiero, po badaniu, ocenie i ewentualnej terapii można iść do trenera w klubie fitness aby skonsultować trening.

Kasia: Czy poród siłami natury ma znaczny wpływ na nietrzymanie moczu?

Poród drogami natury trochę bardziej obciąża dno miednicy niż poród cesarskim cięciem, ale nie ma dowodów na to, by po porodzie SN nietrzymanie moczu występowało częściej.

Ewa: Czy ograniczać ilość płynów przed wychodzeniem na spacer przy problemie nietrzymania moczu?

Jeśli pojawia się problem nietrzymania moczu to najlepiej udać się do fizjoterapeutki uroginekologicznej. Niezależnie od tego jak mało pijemy, w naszym pęcherzu zawsze będzie choćby odrobina moczu. Jeśli pijesz ponad 3 litry płynów dziennie to przed wyjściem na spacer możesz ograniczyć tę liczbę. Jeśli jednak pijesz ok 1,5-2 litry płynów to nie ograniczaj ich – taka ilość wody jest dla nas niezbędna.

Nikola:

czy po porodzie naturalnym także zapisac się do fizjoterapeuty ?

Oczywiście! Po każdym porodzie, niezależnie czy to poród SN czy CC wskazana jest wizyta u fizjoterapeutki uroginekologicznej. Na wizycie fizjoterapeutka bada stan mięśni dna miednicy, rozejście mięśnia prostego brzucha i sprawdza blizny, jeśli są np. po pęknięciu lub nacięciu krocza.

Dorota:

Rozejście mięśnia prostego w granicach 4 cm, ile potrzeba czasu, intensywności i częstotliwości ćwiczeń aby zniwelować rozejście?

U każdego ten proces będzie zachodził w innym czasie, ale na pewno ogromne znaczenie będzie tutaj miała samodzielna praca w domu. Zazwyczaj zadaję pacjentce kilka ćwiczeń do wykonania w domu codziennie, z czasem zwiększamy intensywność i ilość powtórzeń. Oczywiście dodatkowo ważna jest terapia w gabinecie, gdzie nie tylko sprawdzam postępy, ale również pracuję manualnie.

Ewa:

czy po usunięciu jajnika też należy iść do fizjoterapeuty?

Tak, po zabiegu wskazana jest również wizyta u fizjoterapeutki uroginekologicznej. Na wizycie pracujemy ze bliznami po zabiegu oraz elastycznością i napięciem tkanek.

Ada:

czy w trakcie ciąży też powinniśmy się udać do takiego specjalisty ?

Tak, warto udać się do fizjoterapeuty w ciąży. Jeśli pojawiają się niepokojące objawy np. nietrzymanie moczu, to należy zgłosić się od razu. Jednak jeśli wszystko jest w porządku to na wizytę kontrolną najlepiej pójść w 2 trymestrze ciąży. Dodatkowo warto zgłosić się do fizjoterapeuty przed porodem, czyli ok. 34 tygodnia ciąży w ramach przygotowania do porodu. Na takiej wizycie dowiesz się jak postępować w pierwszych dobach po porodzie, jak dbać o bliznę oraz jak przygotować tkanki do porodu.

Basia:

Jak samemu pracować z blizną po CC aby nie powstały zrosty?

Na pewno warto nie bagatelizować blizny. Podaje kilka sposobów na samodzielną mobilizację blizny:

1. Zaczynij od oddechu przeponowego oddech do żeber będzie uruchamiał mięsień poprzeczny brzucha, zaktywuje dno miednicy i również będzie pracował z tkankami w okolicy blizny, co da nam pośrednią mobilizację
2. Ołóż dłonie na bliznie i spróbuj skierować do niej oddech. Nie napinaj brzucha, nie wypychaj go, postaraj się aby oddech poszedł właśnie w kierunku blizny. Położenie ręki na bliznę będzie dodatkową mobilizacją, bo blizny lubią kompresję.
3. Wyprostuj się. Staraj się nie garbić, nie pochylać do przodu w obawie przed rozejściem rany.
4. Kiedy rana się zagoi możesz ją smarować maścią np. silikonową. Nakładając maść możesz delikatnie przemasować bliznę, np. okrężnymi ruchami
5. Jeśli możesz, leż na brzuchu. Tak jak wspominałam, blizny lubią kompresję. Dodatkowo jeśli jesteś po porodzie leżenie na brzuchu wspomaga obkurczanie macicy. Możesz zacząć od 2-3 minut i stopniowo wydłużać do ok. 20 minut i najlepiej zacząć od ok 1-2 tyg po operacji.
6. Kiedy rana się zagoi możesz delikatnie masować brzuch i okolice blizny, czyli nad i pod nią, ale unikaj jeszcze bezpośredniej pracy na bliznie. Masaż możesz wykonać okrężnymi ruchami z lekkim dociskiem.
7. Od około 12 tyg po porodzie, jeśli blizna jest zagojona możesz zacząć szczotkować brzuch i bliznę.

Lidia:

Jak sobie radzić z bólami rwaniem/stop i łydek ?

W takim przypadku zalecam ćwiczenia rozciągające oraz rolowanie stóp i łydek, rolerem lub np. piłeczką tenisową. Jeśli mimo to bóle i rwanie stóp i łydek dalej będzie dokuczało, zalecam wizytę u fizjoterapeuty.

Ewa:

Czy suchosc pochwy tez jest w gestii fizjoterapeuty?

W przypadku suchości pochwy zaleciłabym najpierw wizytę u ginekologa i endokrynologa. Dodatkowo można udać się na wizytę u fizjoterapeutki uroginekologicznej, która korzysta z urządzenia Indiba.

Agnieszka

Wracając jeszcze do blizny po CC, czy można też samemu sprawdzić czy powstały zrosty?

Nie jesteśmy w stanie sprawdzić czy powstały zrosty, oceny dokonuje lekarz po wprowadzeniu laparoskopu. Uczucie ciągnięcia, bólu, ograniczenia ruchomości może świadczyć o zrostach, ale nie musi ☹️ Może też świadczyć wyłącznie o niezmobilizowanej bliznie.