1. Czy można masować kręgosłup przez cały okres ciąży?

Można od 2 trymestru. Jednak zawsze konsultujemy to z lekarzem prowadzącym, czy nie widzi przeciwskazań. Uważam by nie masować intensywnie odcinka krzyżowego kręgosłupa by nie dopuścić do skurczu macicy.

1. Od kilku dni boli mnie w dole pleców z boku kręgosłupa podczas chodzenia, ale nie zawsze to występuje trochę jak rwa, ale nie schodzi aż do nogi. Czy w ciąży na NFZ jest też fizjoterapeuta?

Jeśli lekarz wystawi Pani skierowanie na rehabilitację na NFZ to można z tego skorzystać. Niestety terminy oczekiwania są długie.

1. Jakie ćwiczenia na ból kości ogonowej podczas siedzenia?

Przede wszystkim warto przyjrzeć się jak siedzimy. Być może nie siedzimy na guzach kulszowych tylko bardziej przenosimy ciężar właśnie na kość ogonową. Do kości ogonowej przyczepia się wiele mięśni i więzadeł. Trzeba przyjrzeć się napięciu tych struktur. Pytanie czy był jakiś uraz. Nie jestem w stanie podać ćwiczeń w tym przypadku. Należy przeprowadzić wywiad i określić przyczynę. Doraźnie można stosować ciepłe (nie goracę) okłady i delikatnie rozmasowywać to miejsce.

1. Jakie są konsekwencje nieprawidłowej postawy w ciąży?

Konsekwencji jest bardzo wiele. Ból kręgosłupa, bóle w stawach kolanowych i biodrowych, ból głowy i mięśni szyi. Problemy z oddychaniem, drętwienie w obrębie kończyn dolnych i wiele innych.

1. Czy w 36 tc można zacząć szczotkować brzuch? Jeśli tak, w jaki sposób? Ciąża przebiega prawidłowo.

Zachęcam do szczotkowania. Pamiętamy, by to był delikatny masaż do momemntu delikatnego zaczerwienienia skóry. Wykonujemy ruchami kolistymi zgodnie z ruchami wskazówek zegara i kończymy ruch w pachwinach gdzie zlokalizowane są węzły chłonne. Po szczotkowaniu warto wmasować krem na rozstępy dla ciężarnych.

1. Jakie ćwiczenie zaleciłaby Pani, żeby "rozruszać" sztywne mięsnie międzyżebrowe?

Zachęcam do ćwiczeń oddechowych z taśmą aby uruchomić dolne żebra. Na moim profilu instagramowym znajdzie Pani takie ćwiczenie. <https://www.instagram.com/reel/C3f_y1NINIl/?utm_source=ig_web_copy_link>

1. Czy można pępkowi jakoś pomóc ładnie wciągnąć się po porodzie?

Niestety na to nie mamy zbyt dużego wpływu. Wszystko zależy od tego jak wyglądał pępek przed ciażą, czy występuje przepuklina pępkowa i jaka jest kondycja mięśni brzucha. Można ćwiczyć mięśnie głębokie brzucha ale to jak się uformuje pępek nie mam dużego wpływu.

1. Czy poleca Pani jakieś darmowe źródła internetowe z ćwiczeniami?

Na moich profilach społecznościowych zamieszczam ćwiczenia dla ciężarnych. Są proste i opatrzone opisem. Zachęcam do zapoznania się. Będą się sukcesywnie pojawiać nowe filmiki.

<https://www.instagram.com/reel/C3f_y1NINIl/?utm_source=ig_web_copy_link>

1. Jak poprawnie należy siedzieć podczas ciąży? Jakieś specjalne zalecenia?

Te zasady, które omówiłam podczas webinaru dotyczą również siedzenia: wyprostowane plecy (komedna ROŚNIJ), brodę cofamy, łopatki ściągamy, nie garbimy się, podkładamy pod odcinek lędźwiowy kręgosłupa poduszkę, nie siadamy na miękkim.

1. Co mogę robić przy skoliozie, by pomoc sobie w porodzie i uniknąć bólu kręgosłupa?

Warto zadbać o trening ogólnorozwojowy z uwzględnieniem ćwiczeń asymetrycznych. Nie wpłyniemy na krzywizny kręgosłupa ale możemy wspomóc mięśnie by dawały oparcie i odpowiednią amortyzację. Doświadczony trener lub fizjoterapeuta dobierze Pani właściwe ćwiczenia.

1. Czy można ćwiczyć z założonym pessarem, 33+2tc i szyjka 2,3 cm

Zawsze zgodę na ćwiczenia udziela lekarz prowadzący i on decyduje.