

Kinga

Jak radzić sobie z bólem pleców w odcinku lędźwiowym w 4 miesiącu ciąży?

Pani Kingo, zacząć od sprawdzenia prawidłowej postawy. W artykule dla ŚM pisałam o tym w kontekście mięśni dna miednicy, ale to również dotyczy się bólu odcinka lędźwiowego: <https://swiadomamama.pl/2022/05/09/miesnie-dna-miednicy-jak-zadbac/> . Położyć się na plecach, sflaczała piłeczka softball pod plecy w odcinku lędźwiowo-krzyżowym i wykonując ruchy miednicą (krążenia, ruch przód-tył), „masujemy” tę okolicę. Fizjoterapeuta może manualnie porozluźniać ciało i ewentualnie okleić za pomocą plastrów do kinesiotalingu.

Nikola

mówi się że w ciąży powinno się spać na boku , jak mam spać jeśli śpiąc na boku dokucza mi ból kręgosłupa ?

W zaawansowanej ciąży spanie na plecach nie do końca jest wskazane, na brzuchu nie da rady, a spanie na boku – już udowodniono, że to nie musi być konieczność. Powinno być Ci przede wszystkim wygodnie! Stosuj poduszki do spania, takie rogale, które można włożyć między nogi i powinno to zmniejszyć ból.

Emilia

a jak radzić sobie najlepiej z bólem już po ciąży? kręgosłup jest nie przystosowany do codziennego noszenia

Prawidłowa postawa ciała – do sprawdzenia, prawidłowo podnosić i dźwigać rzeczy. Może użyć chusty do noszenia dziecka? Na pewno chustonoszenie (odpowiednio dobrane) będzie pilnować Twoją prawidłową postawę i odciąży kręgosłup. Położyć się na plecach, sflaczała piłeczka softball pod plecy w odcinku lędźwiowo-krzyżowym i wykonując ruchy miednicą (krążenia, ruch przód-tył), „masujemy” tę okolicę. Fizjoterapeuta może manualnie porozluźniać ciało i ewentualnie okleić za pomocą plastrów do kinesiotalingu.

Agata

A jak można przygotować się do cc??

Szczotkować miejsce, gdzie będzie blizna po CC (okolica nadłonowa) – to jest już prehabilitacja, pilnowanie postawy ciała, praca z mięśniami dna miednicy, nauczyć się jak prawidłowo wstawać po CC. Zapraszam na posty na IG: <https://www.instagram.com/p/CbcHXHtKCOv/>
<https://www.instagram.com/p/Ce8Q1-1qJZO/>

Monika

jest coś, co pomoże na rozejście spojenia? Same ćwiczenia już nie dają rady 😊

Ćwiczenia, kinesiotaling, terapia manualna i ewentualnie stosowanie pasa, ale nie na brzuch, a na spojenie łonowe. Prawidłowe wstawanie przez bok, nie dopuszczać do odwiedzenia nóg, nie dźwiganie, prawidłowa postawa ciała.

Nikola

czy może pani udostępnić listę takich gadżetów o których Pani mówi ?

1. Wałek do rolowania/Roler/Micro roler (do twarzy)
2. Masażer, masażer wibrujący, ja polecam aktualnie Pelvic Wand zielony wibrujący- kod rabatowy „unisono10” na zakup na stronie www.pelvicare.pl
3. Emy - trener mięśni dna miednicy z biofeedbackiem, kod rabatowy „unisono10” na zakup na stronie www.pelvicare.pl
4. Elle Tens – tens porodowy
5. Piłka softball, piłka do jogi, piłka do pilatesu
6. Szczotka do szczotkowania ciała, artykuł: <https://sylveco.pl/blog/szczotkowanie-ciala-w-ciazy/>

Marta

Co poleca Pani na "strzelanie" w dolnym odcinku kręgosłupa przy każdym kroku? (uczucie jakby coś się przestawiło, każde przedstawienie jest słyszalne) 😊

Skonsultuj z fizjoterapeutą, fizjoterapeutą uroginekologicznym, należy sprawdzić okolicę lędźwiowo-krzyżową, okolicę miednicy, połączenia więzadłowe. Podczas ciąży zmienia się biomechanika naszego ciała, należy sprawdzić jednak czy wszystko jest ok, może przystabilizować, np. kinesiotapingiem.

Martyna

Długo są terminy oczekiwania na wizytę po porodową do Pani ?

Zależy, lepiej się umówić na taką wizytę z wyprzedzeniem, np. już w ciąży, żeby zablokować termin 😊

Emilia

a czy coś na rozejście mięśnia prostego brzucha?

Pas poporodowy – kit. Ćwiczenia, terapia manualna, kinesiotaping.

Anna

jaka najlepsza średnica takiej piłki?

28 cm małej, ale duża piłka taka do ćwiczeń na piłce – też fajne rozwiązanie, to w zależności od wzrostu -65-75 cm.

Przydatne artykuły:

<https://unisonomedica.pl/category/czytelnia/> artykuły 1-3

<https://sylveco.pl/blog/szczotkowanie-ciala-w-ciazy/>

<https://www.kosmetologiaestetyczna.com/ike/2.2022/#page=158>

<https://swiadamamama.pl/2022/05/09/miesnie-dna-miednicy-jak-zadbac/>