

Patrycja

Kiedy udać się na pierwszą wizytę już po porodzie?

4 tyg po CC, 6 tyg po porodzie drogami natury

Ewa

Jak wygląda wizyta u fizjoterapeuty w ciąży?

To zależy od specjalizacji fizjoterapeuty i potrzeb pacjentki. U fizjo urogin poza ogólnym badaniem ciała robimy badanie dna miednicy. Możliwości terapii są bardzo szerokie i zależne od wyniku badania.

Ewa

Czy warto pójść do fizjoterapeuty już w ciąży?

Tak :)

Sandra

Zrosty w ciąży czy uniemożliwiają poród naturalny?

Pytanie zrosty jakiej okolicy? Pytanie raczej do lekarza/położnej prowadzącej ciążę.

Idziemka

Kiedy powinno się wybrać na takie spotkania?

Wyjaśnione w webinarze :)

Ewa

Czy ćwicząc z fizjoterapeutą można uniknąć rozejścia mięśnia prostego brzucha?

Rozejście mięśni prostych brzucha jest fizjologiczne w trzecim trymestrze ciąży.

Fizjoterapeuta ma za zadanie wyedukować pacjentkę w jaki sposób poruszać się i ćwiczyć żeby nie przeciążać tkanek brzucha, w tym kresy białej. Poza edukacją można też wdrożyć terapię manualną oraz inne metody terapii.

Magda

Czy na pierwszą wizytę u fizjo trzeba się jakoś przygotować? kiedy pierwsza wizyta?

Warto zabrać dokumentację medyczną jeśli były jakieś operacje czy badania związane z problemem z którym się zgłaszasz na wizytę. Przy problemach z pęcherzem może paść zalecenie pólpełnego pęcherza na wizytę, warto też wypełnić dzienniczek mikcji - zwykle do pobrania na stronie fizjo.

Ewa

W którym miesiącu najlepiej pójść? czy już na samym początku?

Wy tłumaczone w webinarze :)

Ewa

Czy do fizjoterapeuty uroginekologicznego warto się udać nawet nie będąc w ciąży i nie planując jej?

Jak najbardziej! Na pewno uzyskasz wiele ciekawych informacji na temat swojego ciała :)

Idziemka

Czy pierwsze cc stanowi podstawę do drugiego cc? Mam małą sprężną miednicę?

Nie zawsze, w dzisiejszych czasach bardzo zachęca się do VBAC (Vaginal Birth After Cesarean Delivery), czyli porodzie drogami natury po cesarce. Warto porozmawiać o tym z lekarzem lub położną.

Paulina

Czy po porodzie warto udać się na taką wizytę ?

Zdecydowanie!

Ewa

Czy wizyta jest możliwa na nfz?

Niektóre szpitale państwowe oferują darmowe wczesne konsultacje poporodowe z fizjoterapeutką uroginekologiczną. Ale niestety nie jest standardem aby oddziały urologiczne, ginekologiczne czy położnicze miały etaty dla fizjoterapeutów/tek.

Krajowa Izba Fizjoterapeutów jest w trakcie rozmów o dodaniu takich konsultacji do koszyka świadczeń.

MamaJulka

A jak w ogóle wygląda taka wizyta? trochę się krępuje 😊

Pamiętaj, że fizjoterapeuci są wykwalifikowanymi przedstawicielami samodzielnego zawodu medycznego.

Zwykle warto się nastawić na rozmowę o dolegliwościach ze strony pęcherza, pochwy, jelit. O ogólnych dolegliwościach bólowych także w trakcie współżycia. Cenne jest badanie postawy, powłok brzusznych oraz badanie waginalne - ale wszystko zależy od tego na co się zgodzisz :)

Patrycja

czy i jakie ćwiczenia na pilce lub maicie pomagają rozluźnić mięśnie dna miednicy i przygotować je odpowiednio do porodu? i w którym momencie po porodzie można zacząć je ponownie wzmacniać?

Takie ćwiczenia pokaże Ci fizjoterapeutka lub położna, w internecie też jest dużo instruktaży. To kiedy i czy w ogóle należy zacząć wzmacniać mięśnie dna miednicy zależy od wyniku indywidualnej oceny krocza.

Ewa

W jaki sposób samemu poznać czy występuje przepuklina pępkowa?

Zwykle pojawia się wybrzuszenie w okolicy pępka, możesz poprosić o ocenę lekarza prowadzącego ciążę.

Ewa

Czy po cc też należy się udać na taką wizytę?

Zdecydowanie! Warto zgłosić się na instruktarz ćwiczeń wzmacniających powłoki brzuszne oraz na mobilizację blizny (już po 4 tyg po cc)

Paulina

Jakie ćwiczenia na nietrzymanie moczu ?

Zależy od rodzaju nietrzymania moczu, więc najpierw trzeba przeprowadzić dokładny wywiad i diagnostykę aby poznać przyczynę niewydolności.

Ewa

W którym tygodniu po porodzie warto się udać na wizytę?

4 tyg po CC, 6 tyg po porodzie drogami natury

Ewa

Czy nietrzymanie moczu po porodzie zanika samo?

Zdarza się że w pierwszych godzinach, dobach po porodzie jest nietrzymanie, które zanika samo. Jeśli utrzymuje się przez cały połóg to warto to szybko skonsultować.

Roksana

Jakie ćwiczenia są bezpieczne dla kobiet w ciąży?

Zależy od stanu zdrowia, stanu ciąży, dotychczasowej aktywności i wydolności fizycznej kobiety w ciąży. Ale najważniejsze jest aby słuchać swojego ciała, jeśli nic Cię nie boli, nie ciągnie, nie mdli, nie ma krwawienia dróg rodnych, nietrzymania moczu czy zawrotów głowy - to zapewne ćwiczenia są dostosowane do Twoich potrzeb.

Ewa

Przepuklina zawsze oznacza operację czy da się inaczej powrócić do zdrowia?

Przepuklina nie zawsze wymaga operacji, ale jeśli wystąpiła to już wskazuje nam, że warto jest zadbać o reedukację postawy i wzorców ruchowych - nawet jeśli operacja i tak będzie konieczna.

Idziemka

Skąd wiadomo że jest rozejście mięśnia prostego?

Ewa

W jaki sposób zwalcza się takie żylaki odbytu ?

Przede wszystkim stosując się do zaleceń proktologa. Fizjoterapeuta urogin może dodatkowo rozluźniać tkanki dna miednicy, pokazać pozycje odciążające i ćwiczenia wspomagające trofikę krwi.

Ewa

Czy jest jakaś lista, spis fizjoterapeutów uroinekologiczna? Czy można sprawdzić uprawnienia?

Można sprawdzić Wyszukiwarkę Praktyk Zawodowych Fizjoterapeutów:

<https://rpwdl.ezdrowie.gov.pl/RPF/Search>

Póki co Uroinekologia nie jest uregulowaną prawnie specjalizacją w fizjoterapii, więc można jedynie sprawdzić na stronie osoby czy ukończyła szkolenia o tej tematyce.