1. W którym momencie ciąży warto udać się na pierwszą wizytę, żeby najlepiej przygotować się do porodu i reszty trwania ciąży?
2. Czy są jakieś sygnały alarmujące, po wystąpieniu których powinno się szybciej odbyć wizytę po porodzie u fizjoterapeuty?
3. A czy po porodzie, jeśli nie krwawimy można wcześniej zacząć pracę z mięśniem dna miednicy? Np. 3 tydzień?
4. Jeśli po porodzie będę miała wrażenie, że coś jest nie tak, to w pierwszej kolejności iść do fizjo uro czy do ginekologa?
5. Czy po porodzie mięśnie miednicy wracają do stanu sprzed porodu? Po jakim czasie i czy możemy je pobudzić?
6. Jeśli po porodzie z mamą jest bardzo kiepsko, to możliwa jest wizyta domowa fizjoterapeuty?
7. Jakie proste ćwiczenia warto wykonywać po porodzie aby pomoc swojemu ciału? Ćwiczenia na inne części ciała

Ad.1.

Najlepiej po rozpoczęciu 2 trymestru.

Ad.2.
Np. przedłużające się nietrzymanie moczu, nietrzymanie stolca, ból z powodu blizny po nacięciu krocza.

Ad.3.
Jeśli chodzi o indywidualną pracę z MDM, jeśli była wcześniejsza konsultacja u fizjoterapeuty uroginekologicznego (np., w ciąży) to tak. Jeśli nigdy tego nie robilas to poczekaj na konsultację po 6-8 tygodniu od porodu.

Ad.4.
Najlepiej ginekolog, potem fizjoterapeuta.

Ad.5.
Powinny wrócić do swojego stanu, ale to kwestia bardzo indywidualna – jak wyglądała ciąża, poród, tendencje genetyczne. Można stosować trening dna miednicy: ćwiczenia, biofeedback, elektrostymulację – dopochwową lub z elektrodami zewnętrznymi.

Ad.6.

Tak, niektórzy fizjoterapeuci odbywają wizyty domowe, po wcześniejszym ustaleniu z pacjentką terminu.
Ad. 7.
Ćwiczenia ogólnousprawniające, poprawiające ruchomość miednicy, elastyczność kręgosłupa, oddech przeponowy, ćwiczenia na mm brzucha.

Unisono Medica Iga Daniszewska-Jarząb
ul. Januszowicka 5, Wrocław
rejestracja: 668 498 662