

Ewelina

Czy samemu możemy sprawdzić czy mamy rozejście?

Tak, możemy sprawdzić rozejście za pomocą testu curl-up. Należy położyć się na płaskiej powierzchni na plecach, ugiąć kończyny dolne w stawach kolanowych i stawach biodrowych, stopy oprzeć o podłoże. Palec wskazujący i środkowy układamy poprzecznie na kresie białej. Unosimy głowę jak do brzuszka (przyciągnięcie brody do mostka) i sprawdzamy kresę na całej jej długości – od wyrostka mieczykowatego do spojenia łonowego. Próbuje wyczuć odległości brzuśców mięśni prostych od siebie i sprężystość kresy.

Ewelina

Kiedy kobieta po porodzie może wykonywać ćwiczenia z podskokami?

Trudno znaleźć na te pytanie jedną ogólną odpowiedź dla wszystkich Pań po porodzie. Podskoki dość obciążają nasze mięśnie dna miednicy. Oczywiście nie wykluczamy włączenia takich ćwiczeń (na pewno dopiero) po przebytym porożu 6-8 tygodni. Kiedy zacząć - jest to indywidualna sprawa i szeroki temat. Jeśli masz świadomość swoich mięśni dna miednicy, ich pracy, wydolności. Umiesz odpowiednio napinać i rozluźniać MDM, łączyć ich pracę z ćwiczeniami, nie towarzyszy Ci, np. nietrzymanie moczu to można pomyśleć o włączeniu takich ćwiczeń. Najlepiej udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego po 6-8 tygodniu po porodzie na kontrolę, który sprawdzi faktyczny stan mięśni dna miednicy.

Anna

Kiedy udać się na 1 wizytę po porodzie?

Jeśli poród przebiega bez komplikacji, zapraszamy na wizytę najczęściej po 6 tygodniu po porodzie. Jeśli poród odbył się przez cesarskie cięcie, a nie przygotowywałaś się z fizjoterapeutką uroginekologiczną wcześniej (przed porodem) jak postępować z blizną itp. to należałoby przyjść wcześniej po 3 tygodniu w celu edukacji i ocenie dalszego postępowania w kierunku gojenia się blizny.

Monika

Czy w popuszczaniu przy kichaniu też może pomóc mi fizjoterapeutka

Tak, fizjoterapeuta uroginekologiczny może pomóc w terapii wyżej wymienionych dysfunkcjach.

Paulina

Czy fizjo uro pomoże mi już na 1 wizycie czy potrzebne jest parę wizyt?

Trudno powiedzieć – bo zależy czego dotyczy problem. Oczywiście nie wykluczam odczuwania pozytywnych efektów pracy fizjoterapeuty już po 1 terapii.

Kasia

Czy wizyty są na NFZ?

Niestety wizyty nie są refundowane przez NFZ.

Izabela

Sądzi Pani, że 2 lata po porodzie może mi jeszcze wizyta u specjalisty pomóc czy już za późno?

Oczywiście, że wizyta może pomóc. Łatwiej nam pracować z pacjentką w połogu, do 1 roku po porodzie, bo działają u pacjentki jeszcze pozytywne dla naszej pracy hormony, aczkolwiek to nie wyklucza pracy i występowania efektów terapii po kilku latach od porodu.

Jadzia

MDM – czy na wizycie też mogę się o tym dowiedzieć?

Tak, dokładnie, fizjoterapeutą uroginekologiczny specjalizuje się w pracy z MDM.

Paulina

Ile czasu trwa jedna wizyta?

Pierwsza wizyta czasem przedłuża się nawet do 1,5 h (w zależności od danego fizjoterapeuty- u mnie w gabinecie na pewno ☺), kolejne zazwyczaj trwają 1h.

Nicola

Ginekolog też mi pomoże przy nietrzymaniu moczu czy głównie warto iść do uroginekologa?

Ginekolog specjalizujący się w problemach uroginekologicznych i/lub też fizjoterapeuta uroginekologiczny.

Kasia

A przed porodem warto iść?

Na pewno warto! Przed ciążą to idealny termin, ale w ciąży i przed porodem też.

Kasia

I jak tak to z jakimi problemami albo czy np. prowizorycznie?

Pacjentka idealna – jeśli przychodzi bez żadnych dolegliwości, ale chciałaby sprawdzić stan mięśni dna miednicy i to dopiero planując, np. ciążę.

Problemy jakimi zajmuje się fizjoterapeuta uroginekologiczny to m.in. : nietrzymanie moczu różnego rodzaju, nawracające zapalenia dróg moczowych, częstomocz, problemy z mikcją, z problemami z defekacją, terapia blizny po CC, terapia blizny po epizjotomii, rozejście mięśni prostych brzucha, obniżenie narządów rodnych, nietrzymanie gazów i stolca, zaparcia, hemoroidy, bolesne miesiączkowanie, dyspareunia (bolesne współżycie), wulwodynia (ból miejsc intymnych), pochwica, endometrioza.