

Mama.Maksia

Kiedy wybrać się po porodzie na wizytę uroginekologiczną?

Najlepiej wybrać się jeszcze przed porodem, im wcześniejsza ciąża, tym lepiej. Po porodzie siłami natury z szyciem krocza – ok. 1 tyg po zdjęciu szwów, po cięciu cesarskim nawet zaraz po zdjęciu szwów, po porodzie siłami natury bez szycia – śmiało w I tyg po porodzie.

Iza

Czy możemy przeciwwić mięśnie dna miednicy?

Możesz, ale najpierw naucz się pod kontrolą USG, które mięśnie napinać, a które oszczędzać, oraz jaki kierunek nadać napięciu. Bez takiej nauki prawie na pewno będziesz nadmiernie angażować mięsień łonowo-odbytniczy.

Kasia

Czy możemy ćwiczyć mięśnie dna miednicy źle?

Niestety, z reguły napinamy je źle. Naucz się pod kontrolą USG, które mięśnie napinać, a które oszczędzać, oraz jaki kierunek nadać napięciu. Bez takiej nauki prawie na pewno będziesz nadmiernie angażować mięsień łonowo-odbytniczy.

Monika

Czy możemy ćwiczyć mięśnie dna miednicy samemu w domu?

Możesz, ale najpierw naucz się pod kontrolą USG, które mięśnie napinać, a które oszczędzać, oraz jaki kierunek nadać napięciu. Bez takiej nauki prawie na pewno będziesz nadmiernie angażować mięsień łonowo-odbytniczy.

Mama.Maksia

Czy przed porodem warto udać się na wizytę do fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Nazwałabym to takim samym rozsądnym podejściem, jak mycie zębów ☺ Naprawdę warto

Monika

Jak rozpoznać rozejście mienia prostego brzucha?

Wykonaj skłon w przód w leżeniu („brzuszek”) i przyjrzyj się, czy robi się wówczas stożek lub kulka na środku brzucha wzdłuż linii łączącej mostek i spojenie łonowe. Czy możesz wsunąć w szczelinę, przez którą wychodzi stożek, palce, trzymając je poprzecznie do tej linii? Ile palców? Jeśli więcej, niż 2, na pewno masz rozejście, pytanie tylko, czy z przepukliną (to widać w USG). Powtórz test włożenia palców na leżąc bez napinania brzucha- jeśli w tej pozycji także masz rozejście, ale mniejsze, oznacza to, że aktywujesz mięśnie dość dynamicznie i być może po nauce u fizjo urogineko będziesz mogła pracować sama tylko w domu z okresową kontrolą. Jeśli jest odwrotnie, przygotuj się na wizytę.

Hanna

Do kiedy może być wykonywany masaż lędźwi w ciąży?

Do czasu porodu. Należy jednak pamiętać o pozycji leżenia na boku i omijania przyczepów mięśni skośnych do szwu powięziowego na lędźwiach.

Magdalena

Czy od razu po porodzie można ćwiczyć mięśnie Kegla?

Mięśnie dna miednicy można ćwiczyć od I dnia

MamaJulka

A po cc zmienia się coś?

Po cc można szybciej przyjść na kontrolę z badaniem dopochwowym, właściwie od razu. Ćwiczenia wykonuje się tak samo, ale większy akcent na pracę powłok brzucha oraz ocenę dynamiki ich pracy (grożące przetrwałe rozejście kresy)

Mama.Maksia

Ile trwa taka wizyta i jaki jest jej koszt?

W przypadku mojego gabinetu pierwsza wizyta to 60 min, 180 zł, zawiera USG czynnościowe, kolejne 70-140 zł (odpowiednio półgodzinna lub godzinna), zwykle 1 lub 2 x w tyg

Monika1990

Czy według Pani w ciąży warto się wybrać do fizjoterapeuty uroginekologicznego? Czy dopiero po ciąży? Z informacji jakiej mi udzielił ginekolog prowadzący ciążę, dopiero po ciąży

To stanowisko lekarza, który ma inne kompetencje. Wizyta w ciąży pozwala uniknąć wielu powikłań porodowych i poporodowych, więc stanowczo doradzam wizytę jak najszybciej – wyuczone zalecenia można potem wykonywać samodzielnie w domu.

Mama.Maksia

Co zabrać na pierwsze spotkanie u fizjoterapeuty uroginekologicznego?

To zależy od rodzaju problemu. Jeśli występuje nietrzymanie moczu, warto przed wizytą wypożyczyć u nas wagę, aby wykonać test wkładki. Przy parciach naglających kubek i dziennik mikcji. Profilaktyka porodowa lub zespoły bólowe – nic szczególnego. Na wizytę przyjść ze w miarę pełnym, ale nie przepełnionym pęcherzem. Jeśli posiada Pani wyniki badań typu inne USG, morfologia, badanie moczu, RTG, także.

Mama.Maksia

Ile spotkań w trakcie ciąży należy odbyć u fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Jeśli w pierwszej wizycie nie wykryjemy poważnych patologii, to raz w miesiącu, jeśli zaś coś jest nie tak, zwykle 1 x w tyg.

Magdalena

Kiedy po cesarskim ceciu można zgłosić się do fizjoterapeuty uroginekologicznego? Amocze lepiej do osteopaty? czy nie ma różnicy?

Najlepiej zgłosić się jeszcze w ciąży. Po porodzie cc. zaraz po zdjęciu szwów. Osteopatia od fizjoterapii różni się bardziej komplementarnym podejściem, z reguły używa też delikatniejszych technik. Ja sama jestem w połowie ostatniego roku studiów osteopatycznych. Uwaga-osteopata nie używa zwykle USG i technik przezpochwowych.

Anna

Konieczność przed i po porodzie obowiązkowo na wizytę do fizjo, lepiej sprawdzić i dmuchać na zimne niż mieć później problemy

Święta prawda. Tym bardziej, że rzadko dmuchamy na zimne, większość kobiet cierpi na zaburzenia funkcji dna miednicy.

Mama.Maksia

Jak poradzić sobie w nietrzymaniu moczu po porodzie? czy można leczyć to farmakologicznie czy operacyjnie?

To zależy od przyczyny nietrzymania moczu. Jeśli u źródła leżą zaburzenia korelacji zwieracz/wypieracz, przydatne w terapii mogą być leki urologiczne, zwłaszcza nowej generacji (aby to ocenić, należy wykonać badanie urodynamiczne), jednakże takie problemy raczej nie mają związku z porodem i są obecnie od młodości. Jeżeli doszło do dużych uszkodzeń mięśniowo-więzadłowych krocza lub masywnego pęknięcia kresy białej z dużym ryzykiem przepukliny, konieczna bywa operacyjna plastyka – ściany pochwy, więzadeł krzyżowo-maciczych, kresy. Nigdy nie należy jednak decydować się na zabieg bez przygotowania fizjoterapią, jako że nieprawidłowa funkcja dna miednicy i powłok brzusznych z reguły powoduje złe gojenie i nawrót dolegliwości. Jednym słowem-pierwszym specjalistą z wyboru powinien być fizjoterapeuta uroginekologiczny dysponujący aparatem USG i to on ewentualnie decyduje, jaka jest szansa na leczenie zachowawcze.

Iza

Czy to prawda że skaczac na trampolinie przed zajsciem w ciążęmażemy mieć problem z mięśniami dna miednicy i możemy mieć problem z nietrzymaniem moczu?

Niestety, to prawda, jednak nie samo skakanie jest odpowiedzialne – ono tylko manifestuje już istniejące problemy. Odradza je natomiast w pierwszych 2 mies po porodzie i ogólnie w okresie laktacji – relaksyna może osłabić więzadła krzyżowo-maciczne i spowodować obniżenie macicy pod wpływem impetu skoków.

Hanna

Brak uczucia parcia na pęcherz po porodzie, czy to normalne?

Po porodzie cięciem cesarskim dość częste, co nie znaczy-normalne. Należy wówczas ocenić w USG, czy po oddaniu moczu zalega jeszcze jakaś jego ilość w pęcherzu oraz jaka jest ogólnie pojemność pęcherza (badanie robimy na wyraźnie wypełnionym pęcherzu). Jeśli pojemność pęcherza przekracza 600 ml, można założyć, że przez nieświadome przetrzymywanie moczu doszło do rozciągnięcia włókien wypieracza. Wówczas zadaniowo oddaje się mocz np.co 3 godz, nawet przy braku uczucia parcia, aby przywrócić normalną aktywność wypieracza. Najpierw jednak badanie USG. Po porodzie siłami natury trzeba ocenić funkcję nerwów sromowych i kręgosłupa, aby wykluczyć dysfunkcję neurologiczną.

Mama.Maksia

Czy możemy ćwiczyć mięśnie dna miednicy razem z partnerem?

Tak, o ile oboje zostaniecie nauczeni prawidłowej pracy pod kontrolą USG. Natomiast jeśli pacjenta ma dobrą percepcję dna miednicy, nie potrzebuje asystenta.

MonikaBstok

Jakie ćwiczenia przed ciążą mogą pomóc w łatwiejszym i szybszym porodzie siłami natury? podobno jest jakiś masaż krocza, dzięki któremu bardz rzadko trzeba nacinać krocze podczas porodu P.S. Jestem z Białegostoku i chętnie bym się do Pani wybrała

Pomagają ćwiczenia fazowego napinania i rozluźniania dna miednicy w rytm oddechu przeponowego, ćwiczenia rozciągające bioder i tułowia oraz kardio. Naturalnie, jest taki masaż krocza, zaczynamy go ok. 6 tyg przed porodem. Jeśli jest Pani z rejonu, zapraszam do siebie lub mojej koleżanki, Uli.

Mama.Maksia

Czy możemy przećwiczyć mięśnie dna miednicy?

Możesz, ale najpierw naucz się pod kontrolą USG, które mięśnie napinać, a które oszczędzać, oraz jaki kierunek nadać napięciu. Bez takiej nauki prawie na pewno będziesz nadmiernie angażować mięsień łonowo-odbytniczy.

Iza

Czy ćwiczenia wykonujemy codziennie?

To zależy od potrzeb. W terapii nietrzymania moczu lub parć- tak, ok. 40 napięć dziennie. Po porodzie – nawet do 120. Jako profilaktykę przedporodową – można co 2 dzień.

Kasia

Ile razy dziennie należy ćwiczyć mięśnie dna miednicy?

Jeśli nie ma Pani problemów, a w USG widać prawidłowy kierunek pracy, dobrą korelację z brzuchem oraz zaangażowanie m.łonowo-pochwowego – nie trzeba wcale. Jako profilaktykę przedporodową – od 1 x dziennie 40 oddechów do 3 x dziennie po 40, czyli łącznie 120 oddechów- zależy od etapu ciąży i wyników badania.

Mama.Maksia

Czy możemy ćwiczyć mięśnie źle? nieumiejętnie?

Niestety, z reguły napinamy je źle. Naucz się pod kontrolą USG, które mięśnie napinać, a które oszczędzać, oraz jaki kierunek nadać napięciu. Bez takiej nauki prawie na pewno będziesz nadmiernie angażować mięsień łonowo-odbytniczy.

Iga

Czy samo ćwiczenie mięśni kegla może uchronić przed problemem nietrzymania moczu po porodzie ? Czy należy robić coś jeszcze?

Ćwiczenia ograniczają ryzyko, jednak należy pamiętać o możliwości uszkodzenia okołoporodowego – wówczas wszystko zależy od jego stopnia. Ważna jest także prawidłowa korelacja dna miednicy do brzucha. Trzeba także bardzo pilnować nawyków wysiłkowych i toaletowych..

Mama.Maksia

Czy rozejście mięśnia prostego brzucha zamkniemy u fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Z reguły tak. Wiele jest po stronie pacjentki – musi ściśle współpracować. Rozejście to nie jedyny problem – jest ono często po prostu elementem całości większych zaburzeń. Trzeba skorygować je wszystkie, inaczej ciężko o sukces.

Monika

Kiedy po porodzie należy udać się na wizytę?

Najlepiej wybrać się jeszcze przed porodem, im wcześniejsza ciąża, tym lepiej. Po porodzie siłami natury z szyciem krocza – ok. 1 tyg po zdjęciu szwów, po cięciu cesarskim nawet zaraz po zdjęciu szwów, po porodzie siłami natury bez szycia – śmiało w I tyg po porodzie.

Iza

Czym różni się fizjoterapeuta od fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Fizjoterapeuta niewyspecjalizowany nie stosuje technik badania i terapii przezpochwowej, ma z reguły mniejszą wiedzę o dnie miednicy, nie stosuje USG i EMG uroginekologicznego oraz nie posługuje się testami czynnościowymi typu dziennik mikcji i test wkładki. Jednym słowem – może pomóc w zespołach bólowych, nauczyć oddychania czy prostych ćwiczeń

kondycyjnych, ale to stanowczo za mało, aby mówić o wystarczającym przygotowaniu do pracy z dysfunkcjami uroginekologicznymi.

Mama.Maksia

Kim jest tak naprawdę fizjoterapeuta uroginekologiczny?

Typowy fizjoterapeuta, niewyspecjalizowany w uroginekologii, nie stosuje technik badania i terapii przepochwowej, ma z reguły mniejszą wiedzę o dnie miednicy, nie stosuje USG i EMG uroginekologicznego oraz nie posługuje się testami czynnościowymi typu dziennik mikcji i test wkładki. Jednym słowem – może pomóc w zespołach bólowych, nauczyć oddychania czy prostych ćwiczeń kondycyjnych, ale to stanowczo za mało, aby mówić o wystarczającym przygotowaniu do pracy z dysfunkcjami uroginekologicznymi.

MonikaBstok

Jak się przygotować do wizyty u Pani?

To zależy od rodzaju problemu. Jeśli występuje nietrzymanie moczu, warto przed wizytą wypożyczyć u nas wagę, aby wykonać test wkładki. Przy parciach naglających kubek i dziennik mikcji. Profilaktyka porodowa lub zespoły bólowe – nic szczególnego, jedynie spójna obserwacja własnych dolegliwości. Na wizytę przyjść ze w miarę pełnym, ale nie przepełnionym pęcherzem. Jeśli posiada Pani wyniki badań typu inne USG, morfologia, badanie moczu, RTG, także.

Agata

Jakie pozycje wertykalne w porodzie aby "ochronić" mięśnie dna miednicy?

Przede wszystkim nie leżenie tyłem- chyba, że na specjalnym krześle z uwolnioną kością krzyżową. Jeśli podczas porodu dojdzie do znacznego osłabienia lub niedowładu kończyn po znieczuleniu – leż na boku, położna lub partner podtrzymuje górną nogę. Jeśli zaś masz swobodę ruchu – pozycja klęczna, kolankowo-łokciowa, kucki lub stojąca, zawieszona na szyi partnera lub innym oparciu. W przypadku porodu w wodzie – dowolnie. Położne czasem popychają główkę dziecka w stronę spojenia łonowego, aby ochronić mięśnie krocza – to zły pomysł, naraża na uszkodzenie cewkę moczową.