

Anna

Kiedy po cc należy udać się na konsultacje uroginekologiczną?

Rodzaj porodu nie ma znaczenia jeśli chodzi o czas pierwszej wizyty. Jeśli chodzi o rehabilitację samej blizny, to można rozpocząć ją, już dobę po zabiegu. Jeśli blizna goli się prawidłowo, nie puchnie i nie boli, to dobrym momentem na zgłoszenie się do gabinetu, jest czas po położu, czyli 6-8 tygodni po porodzie.

Anna

Czy są konsultacje online? Czy normalnie odbywają się wizyty w takim okresie jak obecnie mamy

W obecnym czasie wizyty w gabinetach odbywają się z zachowaniem reżimu sanitarnego. Poniżej załączam link z filmem pokazującym jak wygląda on w moim gabinecie:

<https://www.facebook.com/481376932051240/videos/163935621710797>

Marta

jak wygląda opieka fizjoterapeuty w dobie Covid?

W obecnym czasie wizyty w gabinetach odbywają się z zachowaniem reżimu sanitarnego. Poniżej załączam link z filmem pokazującym jak wygląda on w moim gabinecie:

<https://www.facebook.com/481376932051240/videos/163935621710797>

Marta

Ile po porodzie można zacząć ćwiczyć i w jaki sposób?

Rozumiem, że pytanie dotyczy wysiłku fizycznego typu zajęcia fitness. Przed rozpoczęciem ćwiczeń powinno skonsultować się swój stan z fizjoterapeutą. Ja kieruję się zasadą, że lepiej zacząć miesiąc za późno niż o jeden dzień za wcześnie. Każda Pani inaczej „dochodzi do siebie”, a na stan jej zdrowia wpływa bardzo dużo czynników. To samo tyczy się rodzaju wykonywanych ćwiczeń.

Agnieszka

Fałd nad blizną po cc - co powinniśmy z nim robić, co powinno nas zaniepokoić, co jest fizjologią?

W takiej sytuacji musimy rozróżnić kilka możliwości:

Fałd nad blizną to najczęściej objaw wrastania się blizny. Jeżeli w staniu, nad blizną robi się nam coś na kształt daszka, to najpewniej w obrębie blizny powstają już pierwsze zrosty, które należy zacząć rehabilitować.

Jeśli wspomniany fałd ma formę twardego wálka, to najpewniej w okolicy blizny tworzy się obrzęk limfatyczny z którym również należy udać się do fizjoterapeuty.

Jeśli fałd jest miękki i nie ogranicza ruchomości skóry do góry, ani na boki, to nie mamy się czym przejmować. Taki jest po prostu kształt naszego brzucha po CC.

Anna

Rozejście mięśnia... Jak zacząć ćwiczyć i kiedy?

Jeśli obserwuje Pani problem ze swoim brzuchem, to przede wszystkim należy skonsultować się z fizjoterapeutą i obejrzeć, co tak naprawdę mu dolega. Ćwiczenia i formy terapii trzeba dobrać indywidualnie dla każdej pacjentki, dlatego odpowiedź na to pytanie jest niemożliwa, a nie chciałbym pisać: TO ZALEŻY.. jeśli chodzi o pytanie „kiedy”, to najlepszy moment na pokazanie się w gabinecie, to chwila po położu.

Anna

Czy są jakieś zakazane ćwiczenia przy rozejściu mięśnia prostego brzucha?

Tak. Nie wolno wykonywać ćwiczeń, które powodują znaczny wzrost ciśnienia w jamie brzusznej np. klasyczne „brzuski”.

Katarzyna

Jakie ćwiczenia wykonywać po cc?

Kinga

Czy masaż blizny wystarczy czy potrzebne są dodatkowe ćwiczenia

Agnieszka

Kiedy powinna zagoić się blizna po cc?

Katarzyna

czy po 12 miesiącach od porodu można rehabilitować rozejście mięśnia prostego brzucha?

Oczywiście. Należy jednak wziąć pod uwagę fakt, że efekty pracy nie muszą nastąpić tak szybko jak trzy miesiące po porodzie. Najlepsze i najszybsze efekty osiągniemy, gdy rehabilitację rozpoczniemy jeszcze w trakcie ciąży.

Katarzyna

czy to normalne, że w okolicy blizny po CC nic nie czuć albo czuć mrowienie?

Tak. W trakcie zabiegu CC nie ma możliwości wypreparowania nerwów skórnych, więc są one przecinane. Ich regeneracja potrafi trwać kilka miesięcy. Rehabilitacja przyspiesza ten proces.

Aleksandra

a czy można też coś robić z blizną po nacięciu przy psn?

Nie tylko można, ale wręcz trzeba. Źle wygojona blizna w tak delikatnym i intymnym miejscu potrafi być bardzo bolesna i dokuczać przez długie lata.

Anna

Czy jest jakiś, program. Naprawczy" rozejścia mięśnia prostego?

Istnieją pewne ogólne założenia, ale każdy fizjoterapeuta zajmujący się tym problemem ma wypracowane swoje metody, oparte na jego doświadczeniu, metodach i stosowanych technikach. Nie ma jednego „zunifikowanego” sposobu postępowania. Zdecydowanie odradzam też korzystanie z gotowych zestawów ćwiczeń zaczerpniętych z Internetu. Czasami drobny niuans przy wykonywaniu konkretnego ćwiczenia może sprawić, że zamiast pomóc, będzie ono szkodzić.

Anna

Czy rozejście może samo minąć?

Tak, małe rozciągnięcie kresy może, ale nie musi, zregenerować się samo. Jeśli doszło do uszkodzenia struktury kresy białej, to samodzielne wygojenie jest niemożliwe. W przypadku największych uszkodzeń niezbędna bywa interwencja chirurgiczna.

Magdalena

kiedy ćwiczenia na NTM jeśli w trakcie porodu nastąpiło pęknięcie pochwy ?

Jeśli doszło do uszkodzenia pochwy, to przed rozpoczęciem ćwiczeń niezbędne jest wykonanie kompleksowej rehabilitacji blizny, tak by przywrócić jej elastyczność i pełną ruchomość.

Natalia

Czy poporodowe nietrzymanie w moczu może minąć samo? Czy zawsze wymaga wizyty u fizjo?

Niestety, poporodowe nietrzymanie moczu często mija samo z siebie, więc pani nie czuje potrzeby pracy z tym problemem. Kolejny moment w życiu kobiety, kiedy zaburzenia mięśni dna miednicy dają o sobie znać, jest czas po menopauzie. Nie jest tajemnicą, że postępy pracy u dwudziesto- lub trzydziesto-parolatki są dużo łatwiejsze do osiągnięcia, niż u pani dojrzałej. Czasami, po porodzie, wystarczy 2-3 wizyty, by osiągnąć pełną sprawność. Podobny czas u pani po menopauzie, czasem nie wystarczy nawet na naukę prawidłowego oddychania.

Katarzyna

czy każda kobieta po porodzie powinna się udać do fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Właściwie tak. Choćby po to by usłyszeć, że wszystko jest super i dostać propozycję ćwiczeń profilaktycznych.

Anna

Czy taping może pomóc w rozejściu mięśnia?

Tak. W swojej praktyce zawsze wykorzystuję go jako część kompleksowej terapii.

Natalia

Jakie ćwiczenia można wykonywać w połogu ?

Moim zdaniem połów to nie jest najlepszy moment na aktywność fizyczną. W trakcie połogu można ćwiczyć mięśnie dna miednicy, ale tylko jeśli ćwiczenia są dobrane indywidualnie do pacjentki.

Katarzyna

kiedy powinny minąć bóle kręgosłupa w odcinku dolnym?

Ból kręgosłupa nie powinien się w ogóle pojawiać. Jeśli już jest, to najczęściej nie przechodzi sam z siebie. Żeby się go pozbyć trzeba znaleźć jego przyczynę i ją wyeliminować.

Marta

jaka jest prawidłowa wys. przewijaka przy wzroście 168cm ?

Przewijak, podobnie jak wanienka, powinien być ustawiony na takiej wysokości, by stojąc swobodnie, nie zginać kręgosłupa przy pracy, a stopy miednica i głowa powinny być ustawione w jednej pionowej linii. Najczęściej prawidłowa wysokość blatu to „trochę poniżej łokcia”.