

Dane kontaktowe

www.fizjoterapiakielce.com

<https://www.facebook.com/fizjoterapiakielce>

Tel. 501-017-490
kontakt@fizjoterapiakielce.com

Gabinet
Fizjoterapia Maciej Stachurski
Klonowa 67/108
Kielce

Paulina

Jak dbać o bliznę po cesarskim cięciu?

W okresie gojenia należy dbać, by była sucha i miała dostęp powietrza, po 6-8 tygodniach można rozpocząć terapię blizny. Zależnie od stanu możemy stosować mobilizację, masaż, taping, czy nawet igłowanie blizny. Popularne jest stosowanie maści na blizny. W pierwszym okresie polecam maści wspomagające gojenie (np. na bazie wyciągu z cebuli, później maści heparynowe, a na koniec maści wygładzające skórę – najczęściej silikonowe).

Aga

Kiedy jest potrzebny mi fizjoterapeuta?

Istnieje tak wiele sposobów, na jakie fizjoterapeuta może pomóc kobiecie w ciąży i po ciąży, że trudno jest wyczerpująco odpowiedzieć na takie pytanie. Pozwolę sobie wymienić takie przypadłości jak: nietrzymanie moczu, bóle kręgosłupa, blizny po cesarskim cięciu i nacięciu krocza, bóle miednicy, rozejście spojenia łonowego, obrzęki limfatyczne, porażenia nerwowe, rozejście mięśni prostych, twardniejące brzuchy, bolesne miesiączki i wiele innych.

Monika

Czy przez zaczęciem ćwiczeń powinnam iść na konsultację?

Tak, żeby mieć pewność, że nie zrobisz sobie krzywdy niewłaściwym rodzajem aktywności.

Aleksandra

Czy poziome ustawienie kości krzyżowej może utrudniać te 9 miesięcy ciąży i poród? Jak można sobie pomóc?

Może. W takim przypadku warto być pod kontrolą fizjoterapeuty przez całą ciążę, by w odpowiednim momencie wdrożyć rehabilitację.

Magdalena

Czy rozejście pojawia się u każdej kobiety? Kiedy najlepiej udać się na kontrolę tego i kiedy może być już za późno?

Fizjologiczne rozejście jest naturalne, na kontrolę należy udać się, gdy niepokoi Panią kształt brzucha, ból w okolicy pępka lub „zniknięcie pępka”.

Za późno jest gdy kresa rozciągnie się za bardzo i pęknie.

Monika

Od kiedy można mobilizować bliznę po porodzie sn po pęknięciu?

Można, a nawet trzeba. Blizna po na cięciu krocza, tak jak każda blizna w naszym organizmie powinna być rehabilitowana.

Magda& Paweł

Jak poznać po urodzeniu dziecka że coś nieprawidłowego się dzieje z moim ciałem? jakie objawy powinny mnie zaniepokoić?

Każdy z nas zna swoje ciało na tyle, że na ogół doskonale rozpoznaje wszelkie sygnały alarmowe (choć najczęściej je ignoruje ☺). Oprócz wszelkich objawów bólowych, na pewno warto zwrócić uwagę na gojenie się ran/powstawanie blizn, kształt brzucha, nietrzymanie moczu, obrzęki itd.

Aleksandra

Kręcenie hula hop po porodzie jest ok? Czy nie jest wskazane?

Jak z każdym rodzajem aktywności, taki i w tym przypadku zalecałbym wstrzemięźliwość. Każde ćwiczenie wykonane nieprawidłowo może zaskoczyć.

Krzysztof

Czy w zaawansowanej ciąży też żona może zauważyć?

???

Jeśli pytanie dotyczy rozejścia mięśni prostych, to tak, można je zaobserwować w zaawansowanej ciąży.

Magda

Rozejście kresy białej następuje po porodzie? Czy może być jeszcze przed porodem?

Może być już przed. Fizjoterapia rozejścia, rozpoczęta w ciąży, przynosi dużo lepsze rezultaty, niż tylko pociągowa.

Marta

Czy takie rozejście często się pojawia? Jak temu zapobiec?

Z mojego punktu widzenia nawet bardzo często, bo gros pacjentek z tym problemem trafia do mojego gabinetu. Warto przyjść na kompleksową kontrolę brzucha (manualna i przy pomocy USG) już w ciąży.

Agata

Czy jak jestem parę lat po ciąży ciągle mogę udać się na wizytę?

Oczywiście. Nasz organizm nie wie, że ma jakiś określony czas na regenerację i czasem, nawet po kilku latach rehabilitacja potrafi przynieść efekty, choć najczęściej, nie tak spektakularne jak tuż po porodzie.

an

Czy można jakoś sprawdzić czy powstały zrosty po CC?

Tak, ale tylko te „płytko ułożone”, czyli w obrębie skóry, tkanki podskórnej i powięzi (metody manualne). Te głębiej ukryte można próbować znaleźć przy pomocy USG, choć nie zawsze są dobrze widoczne.

Małgorzata

Kiedy wiemy że mamy rozejście mięśnia brzucha?

Kiedy lekarz lub fizjoterapeuta przeprowadzi pełną diagnostykę (obserwacyjnie, manualnie i przy pomocy USG) i to stwierdzi. Na podstawie samodzielnego badania – palpacyjnego badania brzucha przy napiętych mięśniach – możemy tylko podejrzewać, że występuje.

Agnieszka

Do kiedy blizna po cc powinna się wygoić?

Trwałe zamknięcie i zrośnięcie blizny powinno nastąpić do 3 miesięcy po porodzie, choć proces jej całkowitej „przebudowy” może trwać nawet rok lub dwa.

Paulina

Co może być przyczyną powiększonego jajnika? Jak sobie pomóc?

To jest pytanie do ginekologa.

Katarzyna

Kiedy iść po porodzie do fizjoterapeuty uroginekologicznego? Kiedy po porodzie sn a kiedy po cc?

Kiedy wystąpi którykolwiek z objawów wymienionych wcześniej. Rodzaj porodu nie ma znaczenia.

Iwona

A jak dbać o bliznę po nacięciu krocza?

Małgorzata

Jak dbać o bliznę po nacięciu / pęknięciu krocza?

Zasadniczo tak, jak o każdą inną. Należy pamiętać, że z uwagi na wilgotność środowiska wewnątrz i w okolicach pochwy warto wystawiać ją na nadziałanie powietrza tak często jak to tylko możliwe. W przypadku takiej blizny ważne jest by skorzystać z pomocy fizjoterapeuty, gdyż możliwości samodzielnej mobilizacji/masażu tej blizny są ograniczone.

Marta

Czy blizna po nacięciu krocza również może spowodować bole?

Tak. Bardzo często je powoduje. Niestety duża grupa kobiet krępuje się rehabilitacji w tak intymnych miejscach i niepotrzebnie cierpi. Dolegliwości związane z nacięciem krocza potrafią trwać nawet latami, powodując ból przy współżyciu lub nawet je uniemożliwiając.

an -

Odnosnie tych trzech maści, o których Pan powiedział - czy może Pan powiedzieć do mnie więcej jakie czasu którą stosujemy?

Nie ma jakichś sztywnych ram czasowych. Gdybym miał się pokusić o ich nakreślenie, to wyglądałyby mniej więcej tak:

Cebulowa 0-3miesiące, heparynowa 3-6 miesięcy, silikonowa 6- do roku.

Agnieszka

Czy taiping blizny po cc jest skuteczny?

Tak, bardzo.

Katarzyna

Czy na sam koniec ciąży w 37t, warto iść do fizjoterapeuty uroginekologiczna? Czy już odpuścić i dopiero po?

Zależy od problemu jaki Pani dolega, ale im wcześniej tym lepiej.

Magda& Paweł

A jak dbać o blizny po porodzie naturalnym? co używać do higieny intymnej? a co do przemywania rany/blizny? jakie płyny/kremy pan poleca? jestem przed zakupami więc każda rada specjalisty jest dla mnie cenna :-)

Chyba lepszym adresatem takiego pytania byłaby doświadczona położna. ☺

Milena

Czy jeśli zacznie się pracować z blizną krocza po roku po porodzie, to czy nie za późno?

Jeśli ból występuje nawet kilka lat po porodzie, to warto wybrać się do fizjoterapeuty, by chociaż zmniejszyć jego intensywność. W rok po porodzie jest duża szansa na całkowite pozbycie się problemu.

Magdalena

Czy ból w miejscu blizny po nacięciu krocza po 2 latach od porodu jest powodem do niepokoju?

Tak, zdecydowanie. Należy poddać taką bliznę weryfikacji specjalisty.

Katarzyna

Co robić jeśli na koniec ciąży pojawi się nietrzymanie moczu? Czy coś da się wtedy zrobić?

W takiej sytuacji najczęściej doradzam „przemęczenie się” z problemem do końca ciąży i wizytę u fizjoterapeuty zaraz po porożu.

Katarzyna

Ile czasu może boleć krocze po porodzie sn, i jest to normalne. Od kiedy jest za długo i należy zacząć działać?

Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Najskuteczniej działa się z blizną w okresie od około 6-8 tygodni do pół roku po porodzie, choć wielokrotnie przyjmowałam

pacjentki już dwa tygodnie po porodzie, bo ból nie pozwalał im normalnie usiąść. Jeśli ból występuje nawet kilka lat po porodzie, to warto wybrać się do fizjoterapeuty, by chociaż zmniejszyć jego intensywność.

Magda& Paweł

Czy można się przygotować do porodu aby łatwiej go przejść? pytanie dotyczy olejków / kremów do masażu krocza - czy to faktycznie pomaga? czy masaż powinien być wykonywany codziennie? i od którego tygodnia Ciąży?

Można. Prawidłowy masaż krocza bardzo pomaga. Ja preferuję stosowanie go od 33-35 tygodnia ciąży mniej więcej raz w tygodniu (moim zdaniem wystarczająco). Jeśli chodzi o kremy, to ja stosuję zwyczajny żel do USG. Znakomite efekty przynosi stosowanie masażu razem z codziennymi ćwiczeniami rozluźniającymi mięśnie dna miednicy.

Monika

Ból spojenia łonowego (tej kości z przodu) podczas chodzenia wstawania lub próby mocnego złączenia nóg. jak sobie z tym poradzić? Czy z takimi dolegliwościami możliwe jest poród naturalny? Czy skakanie na piłce pomaga w tym? Dodatkowo bóle w okolicy lędźwiowej? Skakanie na piłce odradzam. Jeśli ból spojenia połączony jest z bólami okolicy lędźwiowej, to przyczyny szukałbym w okolicy stawów krzyżowo – lędźwiowych (te z tyłu miednicy, po obu stronach kości krzyżowej). W takim przypadku niezbędna jest konsultacja z fizjoterapeutą.

Magda& Paweł

Czy żele położnicze do użycia przed porodem faktycznie pomagają ? Czy to zbędny wydatek? Nie wiem. Nie stosuję tego typu specyfików. Jako lubrykant stosuję tylko żel do USG.

Katarzyna

Czy warto kupić aparat ele tens z opcją też na ćwiczenia dna miednicy?

TENS lepiej wypożyczyć. Wyjdzie taniej 😊.Co do ćwiczeń, to nie zalecam ćwiczeń bez konsultacji ze specjalistą.

Małgorzata

Jak prawidłowo siadać / wstawać po nacięciu krocza?

Najlepiej wstawać z leżenia przez ułożenie się na brzuchu, przejście do pozycji „na czworaka” i schodzenie bokiem z łóżka. Tylko taki sposób sprawia, że krocze w żadnej pozycji nie jest uciśnięte.

Katarzyna

Czy po porodzie najlepiej jak najwięcej leżeć? Pod katem mięśni i narządów rodnych zęby wróciły do siebie😊? Słyszałam że tak, wówczas rower i długie bardzo spacery chyba lepiej odpuścić? pytanie czy tak i jak długo?

Kobieta po porodzie nie ma czasu leżeć 😊. Mam dwójkę dzieci i wiem co mówię. Jeśli chodzi o powrót do aktywności to spacer są najbezpieczniejszą formą i należy jak najwięcej chodzić na spacer. Co do roweru, to można jeździć, gdy tylko fizjoterapeuta da zielone światło.

Iwona

To jakie ćwiczenia na mięśnie brzucha?

Początkowo tylko ćwiczenia mięśni głębokich. Z czasem można rozszerzać ilość i intensywność ćwiczeń, ale pod kontrolą specjalisty.

Iwona

Jak wstawać w ciąży? Zwłaszcza zaawansowanej, bo teraz to już ze wszystkim ciężko.

Wstawać z łóżka powinno się z pozycji leżącej na boku. Należy jednocześnie spuścić z łóżka obie nogi i odepchnąć się rękami. Polecam filmiki instruktażowe z Internetu. Można je znaleźć nawet na moim profilu na fb.

Katarzyna

Czy majtki uciskowe brzuch są dobre po porodzie? I leczenie na brzuchu.

Nie. Takie rozwiązania jak pasy poporodowe, czy majtki uciskowe sztucznie podnoszą ciśnienie wewnątrz jamy brzusznej i mogą powodować rozciąganie mięśni dna miednicy a w konsekwencji nawet obniżenie narządów rodnych.

Ewa

Kiedy można zacząć jeździć na rowerze po porodzie?

Kiedy pozwoli na to fizjoterapeuta, po dokładnym badaniu.

Krzysztof

Czy wizyty są refundowane z nfz?

Nie.

Magdalena

Czy ciągle bici na nogach jakoś negatywnie wpływa na kobietę?

Nie. Groźne jest dźwiganie, napinanie brzucha itd. Kręgosłup natomiast, nie lubi pozycji siedzącej.

Katarzyna

A leczenie na brzuchu po porodzie?

Śmiało. Można nawet od pierwszej doby. Bardziej obawiałbym się o ból piersi w tej pozycji.