

1. Może pani doradzić maści na każdy z etapów powstawania/gojenia się blizny?
Kremy stosujemy na wygojoną bliznę. Najczęściej Pacjentki w gabinecie chwalą sutricon. Jest on w formie plastra lub żelu. Ma w składzie silikon, który zmiękcza bliznę i rozjaśnia ją. Do nawilżania okolicy polecam krem Nivea i wszystkie łagodne, lekkie kremy, które nie uczulają.

2. Jak sprawdzić czucie w bliznie bez dotykania jej?
Tutaj na webinarze opowiadałam o tym, aby skupić się czy czujesz i jak czujesz Twoją bliznę w różnych pozycjach.
Kiedy siedzisz – czy blizna Cię ciągnie, piecze, swędzi?
Kiedy stoisz wyprostowana – czy blizna Cię ciągnie, piecze, swędzi?
Kiedy schylasz się lub nosisz dziecko- czy blizna Cię ciągnie, piecze, swędzi?
Jeśli nie masz takich objawów ze strony blizny to dobrze, bo nie powinniśmy czuć objawów ze strony blizny w codzienności.

3. Czy są jakieś uniwersalne kremy/maści, które mogą być na wszystkie rodzaje blizn używane?

Tak, jest to m.in. sutricon. Można też stosować inne kremy do ciała, które są nawilżające.

4. Rodziłam poprzez CC kilka lat temu, nie miałam wtedy takiej wiedzy jak dziś... Czy mogę po takim czasie udać się do fizjoterapeuty, by pracować z blizną?

Oczywiście! Praca nad blizną zawsze ma sens. Jeśli blizna jest twarda, nieelastyczna, boli, ciągnie, masz dolegliwości bólowe ze strony kręgosłupa. Warto sprawdzić czy blizna nie jest jedną z przyczyn.

5. Czy mogę masować bliznę sama, czy zawsze musi robić to specjalista?
Możesz robić to sama. Pod warunkiem, że blizna jest zagojona – nie ma strupków. Bezpośredni delikatny masaż zalecam po 6 tygodniu. Po 10 tygodniach po CC możesz wykonywać już mocniejsze techniki. Jeśli po samodzielnym masażu blizny efekt Cię zadowala to nie musisz iść do specjalisty. Natomiast jeśli mimo masażu masz jakiegokolwiek dolegliwości ze strony blizny – warto to skonsultować. Warto też iść do specjalisty na jedną wizytę żeby pokazał techniki lub skontrolował jak to robisz.

6. Jak uniknąć zrostów na bliznie?
Na powstawanie zrostów wpływa wiele czynników i najczęściej są to czynniki zależne od osoby, która wykonuje cesarskie cięcie. To jak obchodzi się z tkankami, jakich technik szycia używa itd.
Na zrosty polecany jest żel, który podaje się do tkanek śródoperacyjnie. Jest to specjalny żel do tego przeznaczony. Najlepiej porozmawiaj z Twoim lekarzem czy u Ciebie będzie możliwe podanie takiego żelu i jak go dostarczyć w dniu porodu do szpitala.
Na zrosty fizjoterapeuta ma niewielki wpływ, ale odpowiedzią jest terapia blizny i wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego, który zbada czy zrosty, zwłóknienia są i czy można coś z tym zrobić.

W razie dalszych pytań zapraszam do kontaktu:

Mail: kontakt@zdrowietopostawa.pl

Instagram: zdrowietopostawa

Facebook: Zdrowie to postawa – Marta Bielejewska