1. Czy można mięsnie dnia miednicy ćwiczyć na piłce, rolerze?

- W pierwszej kolejności kobieta powinna kobieta nauczyć się dobrze czuć dno miednicy w pozycji rozluźnionej tak aby nie angażować innych mięśni, zatem na leżąco. W kolejnych etapach możemy pozycje zmieniać, można ćwiczyć z różnymi akcesoriami ale zawsze musimy odpowiedzieć sobie na pytanie jaki jest cel takiego działania. Roler i piłka jest świetna do rozluźnienia krocza, masowania aby pacjentka mogła efektywniej dno miednicy rozluźnić.

1. Jak rozpoznać, czy doszło do rozejścia mięśnia prostego brzucha? Jakie są objawy?

- Można sprawdzić w teście curl-up i przy użyciu USG powłok brzusznych. Zawsze powinna to być ocenione przez specjalistę aby wykluczyć uszkodzenia strukturalne i wystąpienie przepukliny.

1. Ćwiczenia pomagają w sprawnym porodzie?

- Ćwiczenia zarówno ogólnorozwojowe, rozciągające i rozluźniające, jak i trening dna miednicy pozwalają przygotować ciało kobiety do porodu i mogą usprawnić przebieg porodu.

1. Jaki lekarz rozpoznaje takie rzeczy jak opadanie narządów?

- najlepiej udać się do ginekologa specjalizującego się w zaburzeniach statyki narządów lub uroginekologa.

1. Kiedy najlepiej po porodzie odwiedzić fizjoterapeute uroginekologicznego? Po 6-8 tygodniach?

- W przypadku konsuktacji związanej z oceną dna miednicy to najlepiej poczekać 6-8 tygodni, gdy minie połóg.

1. Czy warto pójść do fizjo uro jeszcze przed zajściem w ciążę?

- oczywiście. Dzięki temu mamy możliwość oceny dna miednicy i powłok brzusznych przed ciążą i porodem oraz porównania ich kondycji po porodzie. Idealna sytuacja dla fizjoterapeutki i pacjentki, bo możemy przygotować odpowiednio dno miednicy i całe ciało do porodu oraz wdrożyć działania profilaktyczne aby zminimalizować ryzyko dysfunkcji. 😊