

Joanna

kiedy najlepiej pojsc na pierwsza wizyte do fizjoterapeuty w ciazy?

@@ nie ma górnej ani dolnej granicy. Można przyjść już we wczesnej ciąży aby dowiedzieć się na temat profilaktyki albo popracować z ciałem (nie w rejonie miednicy). Na pewno warto przyjść jak już brzuch jest widoczny i jak pojawiają się dolegliwości bólowe. Warto przyjść aby prawidłowo nauczyć się oddychać i przygotować ciało do porodu.

Jola

czy warto sie zapisac do szkoły rodzenia?

@@ Tak Warto!!! oczywiście polecam poczytać opinie, ale każda dodatkowa wiedza jest wskazana:)

Magdalena

jak prawidłowo oddychać w ciąży? a jak w czasie porodu?

@@ jedynym prawidłowym oddechem jest oddech przeponowy- angażujący przeponę. Ten oddech wspiera nasze ciało w trakcie ciąży i również porodu. Oddech ma możliwości sterowania naszym układem nerwowym jak i bólem porodowym co jest bardzo przydatne w porodzie. Na pewno WARTO zgłębić ten temat i nauczyć się prawidłowo oddychać- szczególnie podczas porodu! powinny to być oddechy wolne, relaksujące, rozluźniające dno miednicy.

Emilia

czy w ciąży mnogiej jest jakakolwiek możliwość współpracy z fizjoterapeutą? Nawet nie w kwestii samego dna miednicy, ale np. napięcia mięśni ramion, szyi i powodowanych tym bólu głowy? Niestety 3 fizjoterapeutów odmówiło mi współpracy po informacji, że spodziewam się bliźniaków.

@@ Pani złe samopoczucie może być bardziej niebezpieczne dla dzieci niż delikatna, osteopatyczna praca z Pani ciałem. Czasami wystarczy poprawić postawę i zastosować kilka prostych ćwiczeń żeby sobie pomóc. ciąża bliźniacza nie jest bezwzględnym przeciwwskazaniem do terapii.

Aneczka

czy konieczne są ćwiczenia ? czynności które na codzien wykonujemy czasem służą za ćwiczenia, a nie wszyscy możemy ćwiczyć z powodu przeciwwskazań zdrowotnych

@@ tak, funkcjonowanie na codzien może wspomóc nasz organizm lub go obciążać. Tak ważna dlatego jest nauka ergonomicznych zachowań na codzien. Jeżeli chodzi o przeciwwskazania zdrowotne to należy rozważyć rodzaj ćwiczeń. Pamiętajmy, że do porodu musimy potrafić się rozluźniać, czuć ciało i z nim pracować a nie ćwiczyć z obciążeniem i na zadyszce. Tego typu ćwiczenia bardziej wspierają niż obciążają.

Katarzyna

kiedy w ciąży najlepiej iść do doradcy uroginekologicznego?

@@ odp powyżej

Monika

jakie ćwiczenia pani poleca ?

@@ jeśli chodzi o ciążę to ćwiczenia postawy, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia ergonomiczne wykonywania czynności dnia codziennego, ćwiczenia oddechowe, rozluźniające i delikatnie pobudzające krążenie:)

Aneczka

czy są jakieś uniwersalne ćwiczenia?

@@ w mojej pracy mam kilka takich uniwersalnych:) są to głównie postawa i oddech- to każda kobieta w ciąży powinna mieć opanowane:)

Marta

jak ćwiczyć mdm po cc i od kiedy zacząć?

@@ czy wogóle ćwiczyć trzeba się zdiagnozować u fizjoterapeuty i dowiedzieć czy mięśnie potrzebują napinania czy raczej rozluźniania. na pewno warto ćwiczyć jeśli mam jakieś niepokojące objawy typu: nietrzymanie moczu, bóle w okolicy miednicy.

Izabela

zostało mi 5 tygodni do porodu - od 2 miesięcy mam problem z zakrzepami/ żylakiem w okolicy łona - czy w jakiś sposób prócz zastrzyków przeciwzakrzepowych mogę załagodzić ból / uczucie pulsowania ? napomknę że jestem aktywna i nie mam nadwagi - dużo chodzę i jeżdżę na rowerku stacjonarnym

@@ jeśli chodzi o żylaki to na pewno trzeba usprawnić krążenie w tej okolicy. Rowerek niekoniecznie jest tu dobrym rozwiązaniem bo uciska Pani sploty żyłne i krew z kończyn dolnych nie ma jak odpływać do tułowia. Tutaj raczej zalecałabym pozycje odwrócone i ćwiczenia w tych pozycjach. Oczywiście do konsultacji u fizjo:)

Jola

czy takie ćwiczenia wspomogą w utrzymaniu moczu?

@@ oczywiście wspomogą ale czy to będą ćwiczenia poprawiające napięcie czy obniżające to już trzeba się zdiagnozować u terapeuty:)

Anna

Jak wygląda taka wizyta? Czy trzeba się specjalnie przygotować?

@@ jeśli mamy jakąś dokumentację medyczną dotyczącą naszego problemu należy ją zabrać. Poza tym trzeba zastanowić się co nas niepokoi, czego oczekujemy od terapii i o co chcemy zapytać terapeuty:)

Paulina

w jaki sposób "ulżyć" sobie w bólach bioder?

@@ w trakcie ciąży stawy biodrowe są mocno obciążone a jednocześnie mięśnie pośladkowe i stabilizujące biodra słabną- poprzez postawę z brzuchem wysuniętym do przodu. Zazwyczaj należy zacząć je powoli wzmacniać. Jeżeli są to bóle pośladka promieniujące do bioder to należy udać się do terapeuty. Pomaga też poduszka między kolanami podczas snu i odpoczynku.

Jola

do jakiego okresu ciąży stosować takie ćwiczenia?

@@ zależy czy mowimy tu o wzmacniających czy relaksujących. Jeśli nie mamy problemu w obrębie miednicy to w okresie ciąży należy postawić raczej na świadomy relaks tych mięśni.

Ewa

ja inaczej się nie wysikam w miejscu publicznym jak na małyś . nie ma takiej opcji



@@ nakładka na sedes. Pojedyncze przypadki nie wpłyną na nasze mięśnie. Jeśli często oddajemy mocz w miejscu publicznym to należy mieć i stosować podkładki, szczególnie jeśli już istnieje jakiś problem.

Aneczka

jak stosować masaż krocza?
@@ omówiony był na wykładzie:)

Magdalena

od którego miesiąca ciąży można zacząć masaż krocza? czy ok. 25 tygodnia jest odpowiednie?
@@ Techniki zewnętrzne jak siadanie na walkach z ręcznika lub woreczkach oraz świadomy relax tych obszarów jak najbardziej można zacząć już w 25 tyg. Szczególnie jeśli mam tendencje do kumulowania napięcia w tym rejonie.

Magdalena

pozycja kuczna, ile minut ją ćwiczyć?
@@ zależy też w jakim celu. Jeśli jako przygotowanie do pozycji w porodzie to można ćwiczyć ale do dyskomfortu. Lepiej częściej a krócej:)

Agnieszka

ponoc lepiej robić masaż krocza z "czymś w środku". prawda?
@@ jedynie ze swoim palcem lub członkiem partnera:)