

1. Czy w ciąży można wzmocnić te mięśnie brzucha?

Oczywiście, że można ćwiczenia dobieramy sobie indywidualnie, albo można udać się do trenera, który ćwiczy z kobietami w ciąży. Zwracamy uwagę przede wszystkim na postawę ciała, mięśnie dna miednicy i profilaktykę, która będzie wspierać nasz brzuch przed osłabieniem i pojawieniem się rozejścia. Dodatkowo dajemy kilka prostych ćwiczeń, które będą dawały efekt wzmacniający i poprawiający funkcję mięśni, ale też przygotowujący nasze ciało do porodu.

2. Czy jeśli zauważymy u siebie rozejście to można zniwelować to ćwiczeniami u fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Zależy jakie jest to rozejście wszystko oceniamy indywidualnie, ale oczywiście jako fizjo pracujemy nad tym żeby zmniejszyć rozejście ale przede wszystkim poprawić funkcję i siłę mięśni brzucha. Zawsze zaczynamy od wizyty u fizjo żeby ocenić co możemy robić i jakie mamy możliwości, jeśli by była konieczność operacji to też o tym mówimy, ale bardzo rzadko jest to konieczne, a nawet jeśli to i tak przed zabiegiem dbamy o aktywność żeby poprawić siłę i funkcję mięśni brzucha.

3. Czy rozejście mięśni brzucha może mieć wpływ na odczucia podczas owulacji po porodzie?

Może to być jeden z czynników, dlatego że osłabiony brzuch i rozejście mięśni automatycznie bardziej obciąża nasze mięśnie dna miednicy i wszystkie struktury w miednicy tj. jajniki przez co mogą być one przeciążone i rzutować na dolegliwości w trakcie owulacji, w postaci klucia w podbrzuszu a nawet promieniowanie do nóg czy pleców.

4. Kiedy po cesarskim cięciu należy udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego, aby ocenił czy mamy to rozejście czy nie?

Najlepiej jak najszybciej, zawsze zalecam 2 tygodnie po porodzie ale można przyjść nawet szybciej po wyjściu ze szpitala jeżeli coś nas niepokoi, albo mamy jakieś dolegliwości bólowe. Dolegliwości po porodzie zazwyczaj ustępują do 7 dni, ale to indywidualne. Dlatego jeżeli po tym czasie coś nam dokucza to warto iść do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

5. Jakie są skutki rozejścia się mięśni prostych brzucha pod kątem następnej ciąży?

Jeżeli nic nie działamy pod tym kątem po pierwszym porodzie i przed drugą ciążą, to możemy czuć większe dolegliwości bólowe w następnej ciąży, czuć osłabienie ciała, obserwować szybsze symptomy osłabienia mięśni brzucha, stawiania się brzucha, zapadania się palców. Rozejście, które było może się pogłębić, ale nic straconego

jeżeli jesteś w drugiej ciąży udaj się do fizjoterapeuty jeszcze dużo można zdziałać w samej ciąży, ćwiczeniami, terapią u fizjo oraz tejpowaniem brzucha. Po porodzie udaj się do fizjoterapeuty aby jak najszybciej zacząć ćwiczenia i terapię, czym szybciej po porodzie idziemy w przypadku rozejścia tym lepsze i szybsze efekty możemy osiągnąć, więc pójść na wizytę nawet od razu po wyjściu ze szpitala.

6. Jak wzmacniać brzuch po porodzie?

Ćwiczenia dobieramy indywidualnie, dlatego że każdy ma inne rozejście, u każdego coś innego może się osłabiać na różnych poziomach, dlatego ciężko mi cokolwiek doradzić. Na pewno staramy się zadbać o postawę, ruchomość miednicy, wzmacnianie mięśni dna miednicy. W ciąży zazwyczaj miednica ucieka do przodu, przez co robi nam się taki kaczki kuper, tyłek jest bardziej wypięty a brzuch ciągnie do przodu, dlatego dbamy o ruchomość do tyłu żeby lekko podwijać miednicę nawet w codziennych sytuacjach stania w kuchni czy noszenia dziecka. Wzmacniamy pośladki bo też są osłabione po ciąży, leżąc na boku nogi złączone i lekko zgięte, podnosimy lekko samo kolano do góry i opuszczamy nie ruszając przy tym biodrami, na obu bokach. Zawsze warto iść do fizjoterapeuty chociaż na jedną wizytę.

7. Kiedy po porodzie najlepiej się wybrać do fizjo?

Wszystko zależy od dolegliwości, jeśli nic się nie dzieje czujemy się dobrze, nic nie boli, nic nas nie niepokoi to po 6 tygodniach. Gdy mamy jakieś dolegliwości, które utrudniają funkcjonowanie i zajmowanie się dzieckiem to można przyjść nawet po wyjściu ze szpitala. Po cesarskim cięciu podobnie jak coś niepokoi to jak najszybciej a jeśli wszystko dobrze to 2-3 tygodnie po porodzie żeby zacząć pracę z blizną i poprawić pracę i funkcję brzucha.

Znajdziecie mnie na instagramie pod nazwą Fizjohope link:

https://www.instagram.com/fizjohope/profilecard/?igsh=MTQ5d3VrbWFnZHdpQ%3D%3D&fbclid=IwY2xjawHFGCxleHRuA2FlbQlxMAABHed3ZBlY7IazKaNGZ46vnQwbMY8OgJarOrkIT6wMZ7bgkVv45kFuCw-t8A_aem_bXS5mKzUnei6C5Na58W18A

oraz na Facebooku pod nazwą Fizjoterapia Uroginekologiczna Michalina Dulka link:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100083126301325&rdid=H60smE9cRkzS8rNa#>

Zawsze polecam dobrą i odpowiednio dobraną suplementację dla moich pacjentek, pod kątem rozejścia mięśni brzuch i poprawy elastyczności tkanek możemy suplementować kolagen.

Suplementy, które polecam są od marki FORMEDS, znajdziecie je na stronie www.formeds.pl. Mają różne suplementy dedykowane dla kobiet starających się o ciążę oraz w rozłożeniu na trymestry ciąży, super składy wszystko sprawdzone badaniami.

Na hasło **FIZJOHOPE20** macie 20% zniżki na wszystkie produkty. Polecam.