* bakensik: jakie ćwiczenia można wykonywać zaraz po porodzie?

Zależy to od formy, zaleceń ginekologa i przygotowania fizycznego przed zajściem w ciąże oraz w czasie ciąży.

Najlepiej aby był to funkcjonalny trening nadzorowany przez doświadczonego fizjoterapeutę /tkę oparte na ćwiczeniach stabilzacji, czucia głębokiego oraz ćwiczeniach mięśni dna miednicy. Zapraszamy do kontaktu - marszalekcentrum.pl

Już w pierwszych godzinach po porodzie zarówno siłami natury, jak i przez cięcie cesarskie (gdy powoli będzie wracała władza w nogach), jako przygotowanie do pierwszego wstania polecam ćwiczenia oddechowe i przeciwzakrzepowe- na moich social mediach Ig i Tiktok polozna\_od\_fizjo są nagrane takie ćwiczenia :)

* xoxomadeleine: w jaki sposób najlepiej ćwiczyć stopę? :)

Optymalnym wydaje się trening tzw. krótkiej stopy (po okiem fizjoterapeuty/tki) oraz trening rozciągający mięśnie łydek. Warto rozważyć rolowanie - oto propozycja - <https://youtu.be/PhSaLTjuQko?si=x41RGaOjJsbRSMSn>

* adko: co na bolące pachwiny? Bardzo utrudniają życie codzienne i podnoszenie nóg

Zachęcamy do uruchomienia więzadeł miednicy, zwłaszcza więzadeł obłych macicy (one są najczęstszymi winowajcami bólów podbrzusza i pachwin)  oraz macicy w gabinecie fizjoterapii uroginekologicznej - ewentualnie zapraszamy.

Powinno także relaksować się i rozciągać mięśnie biodrowo-lędźwiowe oraz przywodziciele, jak i nauczyć się aktywować mięsień poprzeczny brzucha.

* inspektorgiummi: Jakie ćwiczenia warto wykonywać (i od którego tygodnia ciąży można zacząć), by przygotować ciało do porodu?
* Tak naprawdę... to od dzisiaj - nie ważne kiedy będzie poród - czy jutro, czy za 10 lat:) Nigdy nie jest za późno na rozpoczcie ćwiczeń, ale trzeba to zrobić. Jedynie, w przypadku przeciwskazań od ginekologa prowadzącego - należy się z ćwiczeniami wstrzymać, lub dobrać przez specjalistę odpowiednie ćwiczenia. Najnowsze badania mówią że brak jakiejkolwiek aktywności przy zagrażającym porodzie przedwczenym, może wiązać się z częstszymi niepowodzeniami i zagrożeniami podczas ciąży i w porodzie, niż dobrana odpowiednia, delikatna aktywność fizyczna. Powodzenia!
* Weronika Pytanie do fizjoterapeutki uroginekologicznej: jakie ćwiczenia wykonywać przygotowując się do porodu?

polecam wszelkie ćwiczenia otwierające stawy biodrowe ( tutaj również mogę zaprosić na IG i TT), jak również ćwiczenia wzmacniające uda (zawsze tłumaczę moim pacjentkom, tak trochę przesadzając, że niech wyobrażą sobie robienie przysiadu przed 5 godzin... uda muszą być na prawdę silne ;) oczywiście podczas porodu nie będzie to tak wyglądało, ale zdecydowanie będzie dużo pół przysiadów z krążeniem bioderkami opierając się np o męża, łóżko porodowe czy drabinki na sali porodowej). Polecam również wzmocnić obręćz barkową i ramiona, ale to już na najbliższe miesiące po porodzie, do noszenia maluszka :)

* Martyna Mam pytanie do fizjoterapeutki uroginekologicznej: jak radzić sobie z wysiłkowym nietrzymaniem moczu po porodzie siłami natury.

Podstawa mięsień dźwigacz odbytu. Przestrzegam przed przypadkowymi filmikami na yt mówiącymi o "ćwiczeniach mięśni Kegla", w większości nie jest to wystarczająco dokładnie wyjaśnione, lub pacjentki nie mają na tyle świadomości swojego dna miednicy że zaciskają zwieracz cewki moczowej, albo zwieracz odbytu, a nie dźwigacz odbytu, co może wiązać się tylko z pogłębianiem kłopotów.

Radzę udać się chociaż na jedną wizytę do fizjoterapeutki uroginekologicznej, aby ona nauczyła tej celowanej pracy i wtedy z sumienną pracą w domu w większości przypadków już po dwóch-czterech tygodniach moje pacjentki mówią że jest zdecydowanie lepiej i odzyskują jakość życia i spokojną głowę np przy wyjściu z dziećmi na spacer czy jakieś inne uroczystości- bez stresu

* Agnieszka Pytanie do fizjo: wskazówki na czas po porodzie - czego nie robić, żeby sobie nie zaszkodzić? 😉

doskonałe pytanie :) tutaj znowu zapraszam do zobaczenia filmiku który wstawiłam na IG z przymrużeniem oka pokazując jak nie powinno, a jak powinno wyglądać dochodzenie do formy po porodzie. Na pewno nie wykonujemy ćwiczeń zwiększających tłocznię brzuszną i uwaga są to nie tylko brzuszki ;) wzmacniać można wszystko: uda, ramiona, plecy, brzuch... tylko z zaangażowaniem mięśnia poprzecznego brzucha i dna miednicy, które nam ten ruch zabezpieczą