

Anna

czy po porodzie też taki masaż krocza trzeba sobie robić?

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: Nie Aniu nie trzeba. Czasami taki masaż jest zalecony Paniom, które mają duże problemy napięciowe po porodzie, bolesne stosunki i pochwice. Wtedy rzeczywiście możemy zalecić masaż, ale będzie on pośredni- na wałku lub piętce lub ewentualnie zewnętrzny.

Ewa

czy wstrzymywanie moczu jest bardzo szkodliwe? chodzi o rzadkie sytuacje, np w miejscach publicznych

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: To zależy, pęcherz ma swoje ograniczone możliwości poszerzenia. Jeśli czujesz parcie 10/10 to powinnaś oddać mocz bo w innym razie może dojść do infekcji. Jeśli jesteśmy w trakcie stosowania treningu behawioralnego, czyli walczymy o to abyś raczej rzadziej oddawała siku, bo chcemy trochę rozciągnąć pęcherz to wstrzymywanie będzie polegało na przeczekaniu pierwszego parcia. Pamiętaj żeby nigdy nie oddawać moczu na zapas.

Joanna

co jak po porodzie sex sprawia ból?

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: Trzeba znaleźć przyczynę. Trzeba udać się do fizjoterapeutki uroginekologicznej. To może być blizna- nierozpracowana, twarda blizna będzie bolała. Czasem wystarczy kilka wizyt i dolegliwości przechodzą. Dostajesz też wtedy zadania domowe do zrobienia. Może to też wynikać z nadmiernego napięcia dna miednicy - wtedy polecamy właśnie wykonywać masaż krocza na wałku, piętce lub zewnętrzny. Napięcie trochę się obniży. Ból może też wynikać z obniżenia narządów, wtedy będziesz też potrzebowała konsultacji u ginekologa, ale fizjoterapeuta też może Ci bardzo pomóc.

KlaudiaB

witam jak wygląda pierwsza wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego?

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: ZACHĘCAM do obejrzenia filmiku i przeczytania posta --->

<https://www.instagram.com/p/CbHku5uAc0O/>

Julia

a jakie ćwiczenia można podrzucać małym dziewczynkom?

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: Najważniejsze jest to, aby uczyć je dobrych nawyków. Czyli, niech nie oddają moczu na zapas, niech nie włączają bierzącej wody, aby rozpocząć siusianie, niech nie skaczą na trampolinach, może to doprowadzić do obniżenia narządów. Jeśli dziecko przekracza granicę 5 lat i ma

problem z nietrzymaniem moczu trzeba już znaleźć tego przyczynę. Odwiedź fizjoterapeutkę uroginekologiczną zajmującą się dziećmi.

Iwona

jesli już raz doszło do nacięcia to przy kolejnym porodzie są większe szanse na kolejne nacięcie?

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: Nie ma takiej zależności. Jeśli blizna jest bardzo dobrze rozpracowana, jest mała, spokojnie damy radę bez nacięcia jeśli będziemy dbały o rozluźnienie krocza do porodu. Jeśli jest ciągnąca, duża i twarda, rzeczywście prawdopodobieństwo jest duże ale nigdy nie jest za późno, żeby temu zapobiec.

Iwona

to ćwiczenia na rozciąganie to w którym etapie ciąży wykonywać?

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: Ćwiczenia na uelastycznienie można robić całą ciążę. Chyba, że podczas nich czujesz, że coś boli, coś jest nie tak, dziecko zachowuje się w inny sposób niż zwykle, wtedy warto odwiedzić fizjoterapeutkę uroginekologiczną.

Ola

czy melasana jest wskazana nawet jesli nie wiemy jak jest ułożone dziecko? słyszałam, że można ją praktykować jeśli wiemy że pozycja dziecka jest główkowa

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: Jeśli ciąża jest już zaawansowana, brzuch jest duży i wiesz, że twoje dziecko nie jest ułożone główkowo, rzeczywście lepiej odpuścić. Jeśli nie wiesz jak ułożone jest dziecko, ale w pozycji czujesz duże napieranie, ciągnięcie, duszności, zawroty głowy, dziecko zachowuje się w inny sposób niż zwykle- też unikaj tej pozycji.

Iwona

czy są gdzieś nagrania jak Pani wykonuje te ćwiczenia?

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: Niestety nie, ale w załączniku wysyłam filmik z innymi ćwiczeniami uelastyczniającymi, bardzo podobne do moich! <https://www.instagram.com/p/CcKqzF7lcQ8/>

Agnieszka

czy można ćwiczyć mdm w pierwszym trymestrze?

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: Tak można, ale łagodnie :) wraz z rytmem oddechowym, jeśli nie ma przeciwwskazań do ćwiczeń

Beata

czy w gabinecie fizjoterapeutka może mnie tego nauczyć na jednej wizycie?

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: Nie możemy jednoznacznie stwierdzić ile wizyt będzie potrzebnych. Czasem rzeczywiście na jednej jesteśmy w stanie dużo podziałać, czasem potrzebujemy trochę więcej czasu.

Beata

gdzie pani przyjmuje w gabinecie?

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: <https://laloba.pl/> <3

Iwona

które ćwiczenia na którym etapie ciąży?

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: Ćwiczenia na uelastycznienie można robić całą ciążę. Chyba, że podczas nich czujesz, że coś boli, coś jest nie tak, dziecko zachowuje się w inny sposób niż zwykle, wtedy warto odwiedzić fizjoterapeutkę uroginekologiczną.

Monika OhMyPetals

od którego tc można wykonywać masaż krocza?

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: Pośredni- całą ciążę jestli nie ma przeciwwskazań. Zewnętrzny raczej od 34 tc, chyba że napięcie jest bardzo duże i wiemy, że możemy mieć problem, wewnętrzny od 34 tc,

Lidka

Mam wizytę u fizjoterapeutki w czerwcu a termin na sierpień czy zdążę przygotować krocze do porodu?

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: Tak Lidko zdążysz, możesz też dużo działać już sama w domu. Robić ćwiczenia rozluźniające, uprawiać jogę i się rozciągać :) a także wykonywać masaż pośredni krocza.

Anna

na jakim etapie ciąży należy zacząć te ćwiczenia?

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: Ćwiczenia uelastyczniające możesz wykonywać spokojnie całą ciążę, jeśli nie ma ku temu przeciwwskazań.

Iwona

ile czasu, jak często wykonywać mdm?

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: Regularnie! przede wszystkim! Więc codziennie, nie długo, dlatego że te mięśnie męczą się dosyć szybko, 5-10 min :)

Klaudia

Masaż zewnątrz od kiedy można zacząć?

ODPOWIEDŹ FIZJOTERAPEUTKI: Zewnętrzny raczej od 34 tc, chyba że napięcie jest bardzo duże i wiemy, że możemy mieć problem, jeśli coś Cię niepokoi wcześniej jednak skonsultuj się z fizjoterapeutką.