

Magdalena

Czy można prosić o kilka słów na temat oddechu w porodzie?

W porodzie korzystamy ze wszystkich torów oddechowych:

Przeponowego (rozszerzenie dolnych żeber) – w I i II fazie porodu

Piersiowego w czasie parcia, jeśli nie damy rady korzystać z oddechu przeponowego.

Dominika

Czy można coś poradzić na ból spojenia łonowego/wzgórka łonowego w 3 trymestrze ciąży?

Doskwiera najbardziej po nocy albo po długim siedzeniu

Jak najbardziej można. 😊 Zachęcam do odwiedzenia naszego profilu na FB

<https://www.facebook.com/tulipaniefizjoterpiauroginekologiczna/>, gdzie w jednym z postów znajdziesz porady, jakimi sposobami możesz zmniejszyć dolegliwości bólowe ze strony spojenia łonowego. Polecam również wizytę u fizjoterapeutki uroginekologicznej w celu zdiagnozowania problemu oraz zastosowania odpowiednich technik manualnych i ćwiczeń, które pomogą zmniejszyć lub zlikwidować dolegliwości bólowe.

Monika

Jak ćwiczyć mięśnie dna pochwy?

Rozumiem, że chodziło o mięśnie dna miednicy? Proszę pamiętać, że ćwiczenie mięśni to przede wszystkim ich elewacja czyli uniesienie oraz niewielkie zaciśnięcie. Skurcze mięśni dna miednicy (MDM) powinny być różnej długości, różnej intensywności oraz w różnych pozycjach indywidualnie dopasowanych do aktualnych możliwości kobiety. Ze względu na to, że jest to grupa mięśni, której nie widać i nie mamy możliwości skontrolowania poprawności ich pracy wzrokiem, dobrze jest nauczyć się pracy MDM pod okiem fizjoterapeutki uroginekologicznej.

Anna

Czy można jakoś przygotować się na poród CC, aby blizna dobrze się goiła i nie było zrostów?

Tak, można. Poprzez odpowiednie: przygotowanie mentalne, dietę, aktywność fizyczną, masaż skóry (choćby podczas wsmarowywania balsamu/olejku) w miejscu przyszłej blizny, nauczanie się postępowania ze świeżą blizną po CC możemy jej zapewnić optymalne warunki gojenia.

Sylwia

Jak sobie radzić z nietrzymaniem moczu po porodzie?

Trudno na to pytanie jednoznacznie odpowiedzieć, ponieważ postępowanie będzie zależeć od rodzaju nietrzymania moczu oraz od jego nasilenia. Dobrze byłoby zacząć od diagnostyki u lekarza ginekologa specjalizującego się w uroginekologii, który oceni ewentualne uszkodzenia struktur odpowiadających za trzymanie moczu oraz od konsultacji u fizjoterapeutki uroginekologicznej, która oceni funkcję mięśni dna miednicy, przyjrzy się

nawykom oraz innym funkcjonalnym aspektom trzymania moczu. Na podstawie zebranych danych decyduje się, czy postępowanie będzie zachowawcze (ćwiczenia, tampon ginekologiczny, odpowiedni rodzaj pessaru) czy operacyjne (np. taśma TOT, TVT).

Sylwia

Jak sobie radzić z opuchnięciem nóg w ciąży?

Obrzęk kończyn dolnych w ciąży każdorazowo wymaga konsultacji i diagnostyki lekarskiej. Ze strony fizjoterapeutycznej możemy wspierać drenaż żylny i limfatyczny odpowiednimi technikami manualnymi oraz ćwiczeniami. Ty możesz sobie pomóc dbając o brak napięcia w mięśniach karku i szyi, prawidłowy oddech przeponowy, prawidłową aktywność mięśni brzucha oraz o dobrą ruchomość miednicy, stawów biodrowych i odc. L kręgosłupa.

Mirosława

Jak postępować z blizną na kroczu po porodzie?

Postępowanie z blizną po epizjotomii zależy od etapu gojenia się. W pierwszych tygodniach dbamy o higienę kroczu, dobry drenaż (oddech, postawa, normalny, codzienny ruch), po ok. 6 tyg. od porodu możemy pracować bezpośrednio na bliźnie (uciski, zbliżanie krawędzi, delikatne przesuwanie blizny). Idealnie byłoby, gdyby praca na bliźnie była indywidualnie dostosowana do etapu gojenia się blizny, jej przebiegu, rozległości i ewentualnych zaburzeń przez fizjoterapeutkę uroginekologiczną.

Agnieszka

Czy wizualizowanie sobie porodu nie spowoduje zbyt dużego psychicznego obciążenia jeśli rzeczywistość nie będzie zgodna z wizualizacją?

Myślę, że jest to sprawa indywidualna. Każdy trudny poród może być obciążający psychicznie, niezależnie od tego, czy był wizualizowany wcześniej czy nie. Wizualizacja jest techniką często wykorzystywaną w psychologii, coachingu, sporcie. Pozwala lepiej zrozumieć swoje potrzeby, wartości, priorytety, a to pozwala na lepsze przygotowanie się do porodu, co jest bardzo pozytywne. Jednocześnie zachęcamy do realistycznych wizualizacji oraz szukania w sobie przestrzeni na inne rozwiązania. Pomocne mogą być pytania: co się może wydarzyć w najgorszym przypadku? Co mogę wtedy zrobić? Co zrobię, jeśli... itp.

Ewelina

A jak popracować z partnerem, żeby on nie wpadł w panikę jak się wszystko zacznie?

Myślę, że najlepiej znasz swojego partnera i wiesz jak do niego dotrzeć. Myślę, że ważną rzeczą jest wyposażać partnera w maksymalną ilość wiedzy o porodzie, co, kiedy i jak się dzieje oraz o Tobie – czego oczekujesz od niego, co jest dla Ciebie ważne.

Anna

Jestem w 31 tygodniu z bliźniakami, ułożenie miednicowe będzie cc. Jeszcze nie byłam na takiej wizycie co ona by mi dała kiedy powinnam iść? Czego od Pań się dowiem? (rodzina mówi, ja nie byłam i żyje a ja jednak chciałabym spróbować?

Zapraszamy serdecznie. Taka wizyta pozwoli na:

1. skontrolowanie pani postawy i nawyków ruchowych oraz ich skorygowanie, co w przyszłości może wpłynąć na zmniejszenie ilości powikłań w postaci rozejścia mięśnia prostego brzucha, wysiłkowego nietrzymania moczu, obniżenia narządów miednicy mniejszej
2. wyłapanie ewentualnych patologii (rozejście kresy białej, spojenia łonowego) i wdrożenie terapii, co może powstrzymać pogłębianie się tych patologii i umożliwi ich szybkie gojenie po ciąży
3. Przygotowanie Ciebie do CC
4. Poprawienie komfortu funkcjonowania w ciąży
5. Nauczenie Cię postępowania we wczesnym okresie po CC.

Oczywiście są osoby, które bez kłopotu przeszły okres ciąży, porodu, wczesnego macierzyństwa bez wsparcia ze strony fizjoterapeutki uroginekologicznej, więc można żyć bez takiej konsultacji. Pozostaje pytanie o jakość takiego życia. ☺

Joanna

Czy uprawianie pularesu w ciąży może pomóc podczas porodu?

Rozumiem, że chodzi o pilates? Jeżeli tylko nie ma medycznych przeciwwskazań, to aktywność fizyczna w ciąży, w tym Pilates pomaga przygotować się do porodu.

Monika

Co może być przyczyną pojawienia się nietrzymania moczu pod koniec połogu?

Może być wiele przyczyn pojawienia się nietrzymania moczu. Najczęstsze to osłabienie lub/i przeciążenie mięśni dna miednicy, uszkodzenia strukturalne (np. więzadeł łonowo – cewkowych). Wymaga to diagnostyki, którą opisałam w odpowiedzi na jedno z pytań powyżej.

Agnieszka

Czy pozycja siedząca jest dobrą pozycją do ćwiczenia mdm?

Jeżeli kierunek pracy MDM jest właściwy i siła mięśni jest wystarczająca do pracy przeciwko grawitacji, to jak najbardziej tak.

Magdalena

Czy to normalne, że podczas ćwiczeń na piłce 40 tc miednica potem bardzo boli i jakby ciężko się pozbierać? Może nie powinnam tego robić?

Żaden ból nie jest normą. Proszę zacząć od skorygowania pozycji, przypilnowania jakości wykonania ćwiczenia. Jeżeli ból będzie się utrzymywał proszę zaprzestać wykonywania ćwiczenia. Warto byłoby skonsultować się z fizjoterapeutką uroginekologiczną, ale obawiamy się, że w 40t.c. może już na to nie być czasu... ☺

Magdalena

Do kiedy ćwiczyć mięśnie dna miednicy, słyszałam, że w pewnym momencie już pozostają tylko ćwiczenia oddechowe i że mięśni dna miednicy się już nie ćwiczy.

Tak, dokładnie. MDM ćwiczymy do ok. 36t.c. Później skupiamy się na ich relaksacji, pracy z oddechem!

Sylwia

Czy klucia w okolicy spojenia łonowego powinno mnie niepokoić? 30tc?

Warto udać się na wizytę do fizjoterapeutki uroginekologicznej, zdiagnozować skąd pochodzi problem, czy jest to rzeczywiście problem spojenia łonowego, poznać sposoby radzenia sobie samodzielnie (zapraszam na nasz profil na FB, jest tam post o spojeniu łonowym <https://www.facebook.com/tulipaniefizjoterpiauroginekologiczna/>). Praca manualna w gabinecie też przynosi ulgę i pozwala z większym komfortem funkcjonować w ciąży.

Aleksandra

Czy w czasie skurczu należy delikatnie zasysać brzuch do kręgosłupa przy jednoczesnym rozluźnieniu pochwy (dołu)?

Rozumiem, że chodzi o skurcz mięśni dna miednicy? Ćwiczenie mięśni to przede wszystkim ich elewacja czyli uniesienie oraz niewielkie zaciśnięcie (nie rozluźnienie), może temu towarzyszyć odruchowe napięcie mięśnia poprzecznego brzucha (uczucie lekkiego „zassania” brzucha).

Sylwia

Czym można wykonywać masaż krocza, olejek ?

Masaż krocza można wykonywać naturalnymi olejami nie wywołującymi u Ciebie podrażnień (np. olej ze słodkich migdałów) lub wyrobami medycznymi (apteka) przeznaczonymi do użycia w pochwie, dopuszczonymi do stosowania przez kobiety w ciąży).

Magda

Od kiedy zacząć masaż krocza?

Od ok. 36t.c.

Monika

Jakie ćwiczenia zastosować przy opuszczonej macicy?

Przede wszystkim dobra diagnostyka u lekarza ginekologa SPECJALIZUJĄCEGO SIĘ W UROGINEKOLOGII!!! Równoległe praca z fizjoterapeutką uroginekologiczną – tu ćwiczenia powinny być indywidualnie dobrane, żeby nie szkodziły, a pomagały, dodatkowo ćwiczenia powinny być wsparte przez pracę manualną poprawiającą relacje narządów względem siebie i ułatwiającą pracę mięśni. Poprawa stanu funkcjonalnego miednicy

(fizjoterapia) jest także konieczna w przypadku leczenia operacyjnego, żeby przyniosło ono satysfakcjonujące i długotrwałe skutki.

Sylwia

Czy masaż krocza można wykonywać całą ciążę czy w ostatnich tygodniach jako "pomoc" przy porodzie ?

Masaż krocza wykonujemy od 36t.c.

Magdalena

Czy to normalne w 40 tc że rano jak wstaję wszystko w miednicy strzela i przeskakuje i pierwsze kroki są bolesne?

Nie, nie jest to normalne. Dobrze byłoby, żebyś się skonsultowała z fizjoterapeutką uroginekologiczną. Jeżeli nie zdążysz już w ciąży, to poinformuj ją o tych dolegliwościach na wizycie kontrolnej po porożu, wtedy sprawdzi, czy miednica funkcjonuje prawidłowo.

Katarzyna

Czy są ćwiczenia zakazane w ciąży? Z podziałem na trymestry?

Jest to bardzo indywidualne i zależy od aktywności jaką kobieta miała przed ciążą. Większość z nich można kontynuować w ciąży z modyfikacją intensywności. Zasadniczo nie poleca się biegania, treningu na trampolinach, ćwiczeń powodujących duży wzrost ciśnienia w jamie brzusznej (dźwiganie dużych ciężarów), choć sam trening siłowy, prawidłowo ułożony jest zalecany.

Magda

Jak radzić sobie z drętwieniem nóg w nocy?

Trudno odpowiedzieć na to pytanie. Wymaga to oceny fizjoterapeutycznej, a być może także lekarskiej i ustalenia indywidualnie postępowania, w zależności od przyczyny.

KONTAKT

Tulipanie Fizjoterapia Uroginekologiczna

Ul. Konstantynowska 53

94-303 Łódź

Tel. 735459835

www.tulipanie.pl

FB <https://www.facebook.com/tulipaniefizjoterapiauroginekologiczna/>