



## STREFA FIZJOTERAPII UROGINEKOLOGICZNEJ - CIĄŻA, POŁÓG

Okres ciąży i położu to zarazem jedne z najpiękniejszych, jak i najtrudniejszych chwil w życiu kobiety. Zachodzące w jej ciele zmiany hormonalne, somatyczne i wizualne angażują naturalnie sferę psychiczną, sprzyjając wystąpieniu sprzecznych emocji – od euforii do depresji, ale także silnie odbijają się na sferze fizycznej, indukując na przemian okresy przyływu sił i przemożnego zmęczenia. Niestety, działanie hormonów przygotowujących organizm kobiety do porodu nasila także objawy przeciążenia narządu ruchu, co skutkuje częstym występowaniem zespołów bólowych. Rosnący brzusek wywiera nacisk na duże naczynia krwionośne i limfatyczne, predysponując do obrzęków i zastojów w kończynach. Niektóre przyszłe Mamy nieświadomie ograniczają też aktywność fizyczną, przez co ich kondycja (jakże potrzebna przed porodem – nie tylko siłami natury) ulega drastycznemu pogorszeniu. Prawidłowa i bezpieczna fizjoterapia pozwala na ograniczenie tych trudnych aspektów ciąży. Poprawia samopoczucie fizyczne i psychiczne, poprzez ograniczenie dolegliwości bólowych, niewspółmiernego przyrostu masy ciała i dysbalansu mięśniowego w obrębie sylwetki. Różnorodne metody, np. kinesiotaping (oklejanie elastycznymi plastrami) wspomagają pracę mięśni i układu krążeniowo – limfatycznego. Odpowiednie ćwiczenia zmniejszają ryzyko wystąpienia obniżenia narządu rodowego oraz wysiłkowemu nietrzymaniu moczu. Sprzyjają utrzymaniu mięśni, stawów i skóry w dobrej formie, dotleniając przy tym organizm mamy i dziecka. Usprawniają krążenie i pomagają zredukować obrzęki. Bezpieczny i łagodny masaż przynosi ulgę w zespołach bólowych i zastojach krwi oraz limfy. Niskobodźcowe prądy TENS obniżają odczucia bólowe. Przede wszystkim – kompleksowa rehabilitacja kobiety ciężarnej pomaga zbudować poczucie aktywności, kontroli, świadomości i szczęścia.

### Co proponujemy

Leczenie zespołów bólowych narządu ruchu u kobiet ciężarnych i w położu (także w okresie karmienia piersią) – profesjonalnie dobieramy ćwiczenia indywidualne oraz techniki terapii manualnej i masażu, skierowane na bezpieczne rozluźnienie tkanek, które utrwalamy za pomocą kinesiotapingu (elastycznych plastrów) bądź stymulujemy z wykorzystaniem zabiegów fizykalnych;

techniki przeciwzastoinowe i przeciwobrzękowe, oparte na kompleksowej terapii przeciwobrzękowej, w tym drenażu limfatycznym, ćwiczeniach, kinesiotapingu i wskazówkach dietetycznych oraz dotyczących modyfikacji stylu życia;

profilaktyka problemów dna miednicy i terapia wysiłkowego nietrzymania moczu – kobietom ciężarnym proponujemy diagnostykę mechanizmu problemu (zmniejszone czy nadmierne napięcie mięśni dna miednicy w stosunku do ciśnienia wywieranego przez ciężowy brzusek), na podstawie której określamy najlepsze techniki nauki oraz wykonywania odpowiednich ćwiczeń, a także wskazówki żywieniowe. W okresie położu, w zależności od rodzaju porodu, wprowadzamy coraz większy pakiet narzędzi diagnostyczno – terapeutycznych, adekwatny do okresu po porodzie oraz stanu narządu rodowego i mięśni dna miednicy, a także uświadamiamy Pacjentce, w jaki sposób może wpływać korzystanie z popularnych akcesoriów, np. pasów poporodowych (u wielu kobiet bardzo negatywnie wpływających na problem nietrzymania moczu);

terapia rozstępu mięśnia prostego brzucha (kresy białej) – obserwowane u większości kobiet ciężarnych rozejście mięśnia prostego brzucha na wysokości kresy białej (linia pośrodkowa), które u 33% z nich nie zamyka się samoistnie po porodzie. w skrajnych przypadkach może dochodzić do przepukliny jelita cienkiego (sytuacja groźna dla życia kobiety, wymagająca natychmiastowej interwencji chirurgicznej). Ciąża jest stanem wymagającym ogromnej adaptacji ze strony organizmu kobiety, toteż w jej przebiegu nie należy próbować zamykać rozstępu, który jest przecież potrzebny do wytworzenia przestrzeni dla wzrastającej macicy. Techniki terapeutyczne mogą w takiej sytuacji spowodować punktowy nacisk na macicę i w efekcie przedwczesną akcję porodową. Natomiast połóg, nawet wczesny, bez względu na rodzaj porodu, jest najlepszym okresem do terapii. Organizm kobiety znajduje się wówczas pod wpływem hormonu – relaksyny – która pozwala tkankom kolagenowym zmienić swoje właściwości na potrzeby porodu, co stwarza możliwość regulacji ich funkcji. Należy więc wcześniej rozpocząć interwencję terapeutyczną, polegającą głównie na wykonywaniu samodzielnie wyuczonych w gabinecie ćwiczeń i zastosowaniu się do wskazówek dietetycznych oraz modyfikacji stylu życia. Brak podjęcia działań leczniczych może skutkować trwałym uszkodzeniem mięśni brzucha, spadkiem ich siły i napięcia (nieestetyczny wygląd, zespoły bólowe kręgosłupa) oraz wzmożonym ryzykiem nawrotu w kolejnych ciążach. Diagnostyka w większości wypadków nie wymaga badań dodatkowych, jednak jeśli czujesz punktowy kłujący ból (nie pieczenie lub rozlany, tępy dyskomfort) lub widzisz pod skórą ruchy robaczkowe jelit, poproś lekarza o wykonanie USG powłok (nie jamy) brzucha dla oceny obecności i ewentualnego stopnia zagrożenia zdrowia przez przepuklinę;

terapia rozejścia spojenia łonowego – kolejny z efektów działania relaksyny, przygotowujący miednicę kobiety do porodu. Fizjologicznie wynosi do 10 mm – o sytuacji patologicznej mówimy przy rozejściu powyżej 10 mm (w ciąży określane na podstawie USG, potem ewentualnie w badaniu RTG). Podstawowym objawem jest bolesność na wysokości spojenia łonowego o różnym stopniu nasilenia – od niewielkich dolegliwości do bólu uniemożliwiającego chodzenie, zwłaszcza w fazie podporowej chodu.

terapia zrostów w obrębie narządu rodnego po nacięciu krocza lub blizny po cięciu cesarskim – manualne i fizykalne techniki terapeutyczne, wsparte kinesiotapingiem;

profilaktyka obniżenia kondycji psychofizycznej – ciąża i połóg stanowią ogromne wyzwanie dla kobiety XXI wieku. Obawy o zdrowie dziecka i własne, strach przed porodem, niekiedy brak wcześniejszych doświadczeń rodzą wewnętrzne napięcie. Kiedy dziecko pojawi się już na świecie, zderzająca się ze sobą świadomość wagi macierzyństwa oraz konieczność powrotu do pracy zawodowej mogą wywoływać niepewność i frustrację. Zmiany w wyglądzie ciała i możliwościach ruchowych powodują nierzadko poczucie utraty urody i sprawności fizycznej. Ograniczenie aktywności społecznej i poświęcenie czasu wolnego niemal całkowicie dla dziecka sprzyjają depresji oraz uczuciu samotności. Aktywność pozwala odbudować formę fizyczną, przywrócić ciału dawny wygląd w najlepszym do tego okresie porożu, poprawić funkcjonowanie układów ciała oraz przyjemnie spędzić czas, a także podzielić się swoją historią i wątpliwościami z innymi kobietami, znajdującymi się na podobnym etapie życia, a niekiedy bardziej doświadczonymi, służącymi dobrą radą i wsparciem;

wizyta przedporodowa – obejmuje wywiad z przyszłą Mamą, naukę pracy z mięśniami dna miednicy (Kegla) w celu profilaktyki obniżenia narządu rodnego i wysiłkowego nietrzymania moczu, naukę



samodzielnej diagnostyki i terapii rozstępu mięśnia prostego brzucha, naukę wczesnych ćwiczeń poporodowych, przedstawionych także w formie konspektu ze zdjęciami, naukę mobilizacji blizny po cięciu cesarskim.

## Metody leczenia

Kinezyterapia – indywidualne ćwiczenia, nauka pracy z mięśniami dna miednicy (Kegła) w ramach profilaktyki i leczenia obniżenia narządów miednicy mniejszej oraz wysiłkowego nietrzymania moczu, a także przygotowania do porodu, profilaktyka i leczenie zespołów bólowych narządu ruchu, ćwiczenia przeciwobrzękowe;

ćwiczenia grupowe dla kobiet w ciąży (I, II, III trymestr) oraz po porodzie (od 6 tyg. po porodzie siłami natury, od 12 tyg. po cesarskim cięciu – w obu przypadkach za zgodą lekarza prowadzącego do podjęcia wysiłku, do ściągnięcia w formacie WORD, PDF) – na zajęcia można zabrać dzidziusia do 1 roku życia (o ile pediatra wyraża zgodę na kontakt z innymi dziećmi), lub nieco starsze dziecko, o ile Jego obecność będzie bezpieczna dla samego dziecka i innych maluchów. Na sali znajdują się zabawki, przewijak oraz kołyska. Dla bezpieczeństwa przyszłych Mam i Pań we wczesnym okresie po położu prosimy skonsultować decyzję o podjęciu ćwiczeń z ginekologiem (do ściągnięcia w formacie WORD, PDF). Wszystkie Panie powinny także wypełnić ankietę o stanie zdrowia (do ściągnięcia TUTAJ);

masaż i terapia manualna – techniki manualne bezpośrednie i pośrednie, oparte o zasady Evidence Based Medicine (Medycyna Oparta na Dowodach Naukowych), zmierzające do usprawnienia perfuzji i metabolizmu w tkankach narządu ruchu, nerwach oraz trzewiach, zmiany ich położenia w przestrzeni i relacji anatomicznych oraz poprawy biomechaniki organizmu. Powoduje to efekt w postaci zmiany postawy ciała, zmniejszania patologicznego napięcia tkanek, regulacji miejscowej i ogólnej metabolizmu tkanek, w tym stanu zapalnego oraz ograniczenie zespołów bólowych.

drenaż limfatyczny – techniki manualnie wspomagające odpływ chłonki, uzupełnione w razie potrzeby o kompresjoterapię (terapię uciskową), bandażowanie, specjalne ćwiczenia lub plastry limfatyczne Tensio;

kinesiotaping – metoda terapeutyczna polegająca na oklejaniu wybranych fragmentów ciała plastrami o specjalnej strukturze, jest jedną z metod plastrowania. Wykorzystuje się w niej specjalnie wytworzony plaster z hipoalergicznym klejem. Jest to plaster nieograniczający ruchów, rozciągający się tylko na długość, o ciężarze i grubości zbliżonych do parametrów skóry, odporny na działanie wody i umożliwiający przepływ powietrza dzięki falowemu utkaniu. Dla przedłużenia trwałości aplikacji można zastosować dodatkowy specjalny klej. Plastry utrzymują się na skórze i działają efektywnie ok. 1 tygodnia, potem zalecamy 1 tydzień przerwy, po czym możliwa jest kolejna aplikacja. W gabinecie Symetria pracujemy według unowocześnionej koncepcji tapingu, wedle której działanie plastrów wywiera efekt neurofizjologiczny poprzez odpowiednie naciągnięcie powięzi i ma na celu nie tyle mechaniczny wpływ na część ciała, co raczej prowokację własnego układu nerwowego pacjenta do zmiany statusu napięcia mięśniowego i aktywności receptorów bólowych;



sucha igłoterapia (dry needling) – proponowany Paniom w porożu zabieg z użyciem igieł akupunkturowych, mający na celu neutralizację nadmiernej aktywności punktów spustowych w mięśniach lub tkankach kolagenowych. Działając na zasadzie łuku odruchowego, wywołuje lokalny szok tkankowy, zmuszając zmienioną chorobowo tkankę do autoregeneracji. Terapeuta z wielką precyzją, w sterylnych warunkach wyszukuje odpowiednie obszary na mięśniu lub innej tkance, a następnie wykonuje wkłucia, drażniąc struktury odpowiedzialne za proces chorobowy. Metoda często błędnie utożsamiana z akupunkturą.

fizykoterapia – jedna z form fizjoterapii i część medycyny fizykalnej, w której na organizm oddziałuje się różnymi bodźcami fizycznymi, pobieranymi z natury lub wytwarzanymi za pomocą specjalnych urządzeń. Odpowiedni dobór fizykoterapii wymaga ogromnego doświadczenia, ponieważ efekt terapeutyczny wymaga idealnie dopasowanych dawek zabiegowych. Prawidłowo zastosowana, fizykoterapia pomaga usprawnić przebieg stanu zapalnego, poprawić trofikę tkanek, modulować napięcie mięśniowe, regulować reaktywność układu nerwowego, co przekłada się np. na efekt przeciwbólowy. Gabinet Symetria oferuje następujące zabiegi:

- laser
- elektroterapia
- ultradźwięki
- terapia skojarzona (prądy + UD)
- pole magnetyczne
- termoterapia Kinetec Kooler;