

Powrót do formy po porodzie naturalnym i cięciu cesarskim

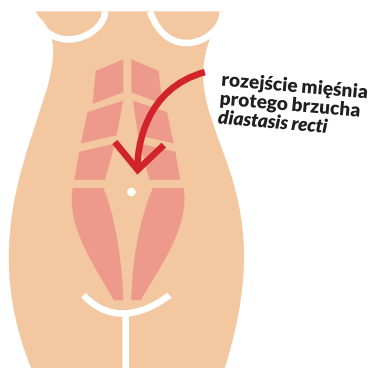
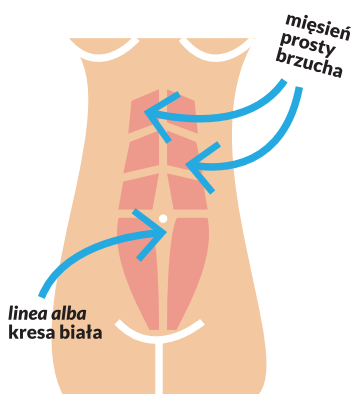
najważniejsze informacje

- profilaktyka rozejścia mięśnia prostego brzucha
- profilaktyka nietrzymania moczu, stolca, gazów oraz obniżenia narządów rodnych
- profilaktyka bólu kręgosłupa
- wczesna rehabilitacja poporodowa
- terapia dna miednicy
- blizna



INSTAGRAM

Profilaktyka rozejścia mięśnia prostego brzucha



Prawidłowe napięcie mięśni brzucha wspomaga:

- prawidłową postawę ciała,
- trzymanie moczu, stolca, gazów,
- utrzymanie prawidłowych warunków dla funkcjonowania narządów,
- statykę narządów,
- zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa.

Rozejście mięśnia prostego brzucha może powodować:

- ból pleców, szczególnie w dolnej części,
- ból bioder,
- mało estetyczny wygląd brzucha – sprawia wrażenie, jakbyś nadal była w ciąży, a pośrodku znajduje się wgłębienie,
- przepuklinę pępkową.

Dlaczego dochodzi do rozejścia mięśnia prostego brzucha?

Jako czynniki ryzyka wymienia się między innymi:

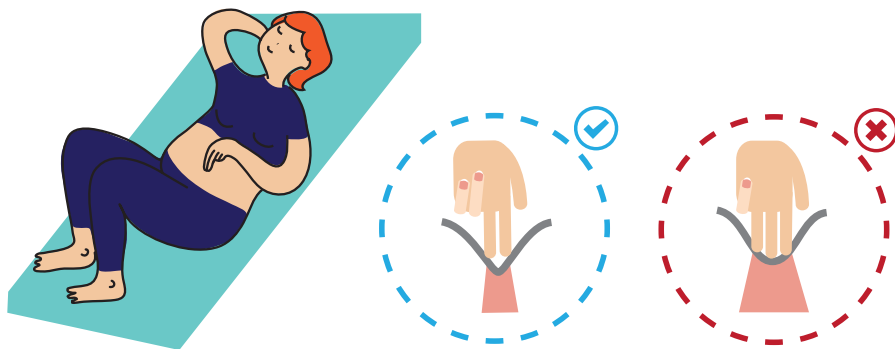
- słabe mięśnie brzucha, słabe mięśnie dna miednicy,
- krótkie odstępy czasu pomiędzy ciążami – optymalna przerwa dla regeneracji ciała kobiety to ok. 18 miesięcy pomiędzy porodem a początkiem kolejnej ciąży,
- nadwaga,
- hiperlordoza – nadmierne wygięcie ku przodowi lędźwiowego odcinka kręgosłupa,
- ciężka praca fizyczna,
- zaparcia,
- nieprawidłowe ćwiczenie mięśni brzucha,
- dysbalans mięśniowy czyli np. mięśnie proste brzucha są b. mocne podczas gdy mięśnie głębokie brzucha są niewydolne.

W czasie ciąży

Jeśli widzisz, że Twój brzuch układa się w stożek, lub od mostka do spojenia łonowego tworzy się „daszek” to znaczy, że Twoje mięśnie brzucha mają tendencje do rozchodzenia się. Najłatwiej zaobserwować to zjawisko, kiedy podnosisz się z głębokiego fotela, wanny lub po prostu zmieniasz pozycję z siedzącej na stojącą.

Po porodzie

Położ się na plecach z rękami wzdłuż tułowia. Ugnij nogi w kolanach. Postaw stopy i kolana na szerokość bioder. Głowę, klatkę piersiową i ręce unieś lekko nad podłogę. Wyobraź sobie linię łączącą mostek ze spojeniem łonowym (często taka ciemniejsza pręga powstaje w ciąży lub po porodzie i zanika w przeciągu kilku miesięcy). Ułóż palce wzdłuż tej linii. Wyczuź zagłębienie pomiędzy prawą a lewą częścią mięśnia prostego brzucha.



Za normę uznaje się rozejście o szerokości do ok. 2,5 cm. W przeciągu kilku tygodni od porodu często się zmniejsza, zaleca się jednak profilaktyczną kontrolę u fizjoterapeuty.

Jeśli rozejście jest większe lub nie pomniejsza się, zaleca się jak najszybszą wizytę u rehabilitanta specjalizującego się w terapii uroginekologicznej.

Pierwsze 2-4 tygodnie po rozwiązaniu to najlepszy moment na rozpoczęcie rehabilitacji. W tym okresie organizm pozostaje pod znacznym wpływem hormonów ciążowych, które odpowiadają między innymi za elastyczność ciała. To właśnie dzięki nim, a także prawidłowo dobranym ćwiczeniom brzuch może wrócić do formy sprzed porodu lub przynajmniej zbliżyć się do ideału.

Po zakończonym połogu, czyli powyżej 6-8 tygodni od porodu, nadal można pracować nad mięśniami brzucha. Pamiętaj, że Twoje ciało będzie wracało do formy ok. 9-12 miesięcy.

W czasie ciąży.

- Kładź się i wstawaj jak najmniej angażując mięśnie brzucha
 - jeśli chcesz się położyć, kładź się poprzez pozycję na boku (ryc. 1);
 - możesz też zmieniać pozycję przez klęk podparty (ryc.2).



ryc. 1. Zmiana pozycji przez bok



ryc. 2. Zmiana pozycji przez klęk podparty

- Nie ćwicz mięśnia prostego brzucha.
- Bądź aktywna, korzystaj z dostępnych form ruchu dla kobiet w ciąży – basenu, gimnastyki, pilatesu, jogi. Unikaj ćwiczeń, które uwypuklają brzuch,
- Nie noś i nie dźwigaj niczego powyżej 5 kg,
- Unikaj parcia na mocz i stolec. Zawsze siadaj na desce toaletowej. Jeżeli to konieczne korzystaj z jednorazowych nakładek higienicznych. Zadbaj o prawidłową pozycję toaletową – kolana powinny być wyżej niż biodra. Całe stopy oparte na podłodze/podnóżku przy oddawaniu stolca,
- Zadbaj o prawidłową postawę ciała w życiu codziennym,
- Zachowuj prawidłową postawę przy kichaniu/kaszlu/śmiechu,
- Nie kucaj, nie schylaj się – uklęknij.

Po porodzie.

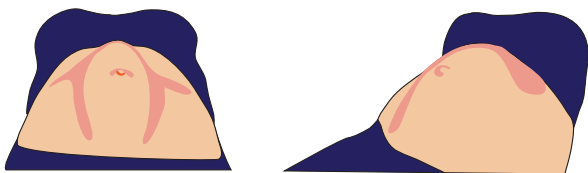
- W okresie połogu ćwiczenia mięśni brzucha powinny zostać dobrane indywidualnie. Jeśli doszło u Ciebie do rozejścia mięśnia prostego brzucha, jak najszybciej zgłoś się do terapeuty.
- Jeżeli miałaś cięcie cesarskie, przy zmianie pozycji staraj się mocno ucisnąć ręką ranę po cięciu (podobnie jak przy kaszlu, śmiechu czy kichaniu).
- Nawet po zakończonym połogu nie wykonuj forsownych ćwiczeń mięśni brzucha.
- Nie stosuj pasów poporodowych – osłabiają mięśnie i ich noszenie może skutkować nietrzymaniem moczu, gazów lub stolca w przyszłości, a także zaburzeniem pracy narządów wewnętrznych, oraz ich obniżeniem (ryc.4). Pasy poporodowe można stosować w bardzo rzadkich przypadkach, jedynie po konsultacji z fizjoterapeutą uroginekologicznym (ryc.3).
- Uwypuklenie brzucha w miejscu rozstępu to sygnał, że Twoje mięśnie nie są jeszcze gotowe na dane ćwiczenie lub pozycję (ryc.5).



ryc. 3



ryc. 4



ryc. 5

Jak sobie poradzić z rozstępem mięśni prostych brzucha?

Można zgłosić się na rehabilitację (najlepiej jak najszybciej po porodzie), która polega na: pracy manualnej, korekcie postawy ciała, treningu mięśni głębokich, tapingu medycznym

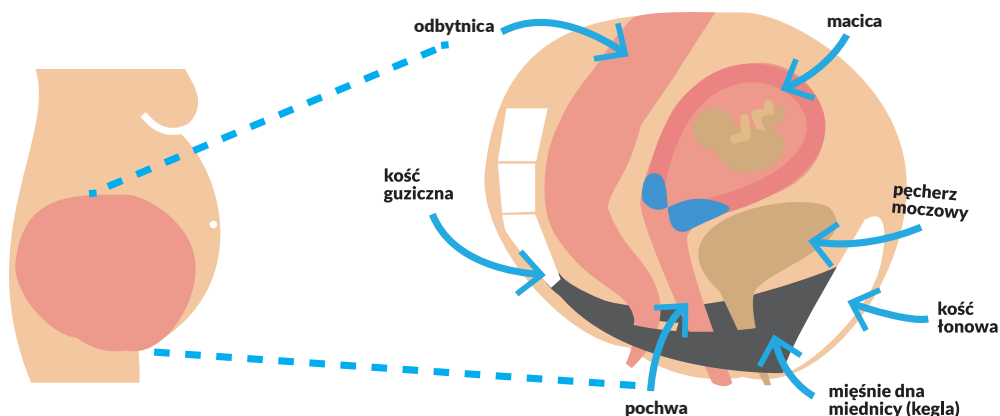
lub skorzystać z leczenia operacyjnego (dobrze wcześniej dokładnie zapoznać się ze skutkami ubocznymi).

Ważna jest profilaktyka oraz świadomość!

Profilaktyka nietrzymania moczu, stolca, gazów oraz obniżenia narządów rodnych

Co to są mięśnie dna miednicy?

Mięśnie dna miednicy są inaczej nazywane mięśniami Kegla, mięśniami krocza lub przeponą moczowo-płciową. To najważniejsza grupa mięśniowa w przypadku kobiet w okresie okołoporodowym oraz menopauzy. Znajdują się one na dnie miednicy mniejszej. To od nich zależy, jak funkcjonują położone w ich obrębie narządy układu moczowo-płciowego i wydalniczego.



Mięśnie te:

- utrzymują narządy wewnętrzne (macicę, pochwę, pęcherz i odbytnicę) w prawidłowym położeniu,
- utrzymują zamknięte zwieracze (trzymanie moczu, stolca, gazów),
- rozluźniają się w czasie korzystania z toalety, porodu i stosunków seksualnych,
- umożliwiają odczucie orgazmu podczas stosunku,
- ułatwiają fizjologiczne ułożenie główki dziecka w kanale rodny,
- zabezpieczają Cię przed popuszczeniem moczu, stolca i gazów w trakcie wysiłku, śmiechu, kichania, kaszlu, podskoków, podnoszenia ciężkich rzeczy itp.

Bez względu na przeciwwskazania dotyczące aktywności fizycznej, kobieta w okresie ciąży powinna zadbać o kondycję mięśni dna miednicy i nauczyć się, w jaki sposób prawidłowo je trenować, a także unikać czynności, które negatywnie wpływają na ich funkcjonowanie. W czasie ciąży ulegają przekształceniu i po porodzie nie są już tak mocne, wytrzymałe i, co zaskakujące, często nie mają zdolności do pełnej relaksacji. Wcześniej przypominały napiętą trampolinę, teraz – luźny hamak. Dodatkowo po 25 roku życia mięśnie te zaczynają ulegać atrofii (zanikowi).

Ciąża

- Naucz się jak „przeć” efektywnie, korzystając z pełnego rozluźnienia i oddechu.
- Zadbaj o ochronę krocza – przed porodem możesz wykonać masaż krocza i ćwiczenia dna miednicy.



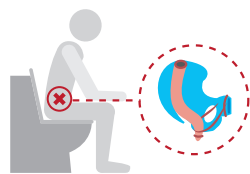
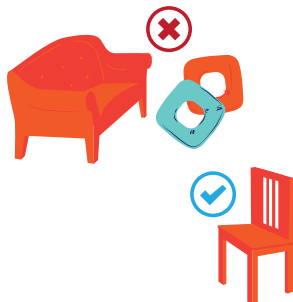
Poród

- Zadbaj o dogodną, najlepiej wertykalną pozycję podczas porodu.
- Unikaj chwytu Kristellera, stosowanego czasem przez personel medyczny. Polega on na ręcznej pomocy – wypychaniu dziecka z brzucha podczas skurczów partych.



Połów

- Nie noś i nie dźwigaj przez 6 tygodni po porodzie. Możesz unieść maksymalnie 5 kg, a najlepiej tyle, ile waży dziecko. Pamiętaj, że dno miednicy w czasie porodu obniża się o około 10 cm!
- Nie stosuj pasów poporodowych.
- W przypadku nacięcia lub pęknięcia krocza nie siadaj na miękkich powierzchniach czy poduszkach z dziurą do czasu zagojenia krocza lub osiągnięcia uczucia komfortu.
- W przypadku nacięcia lub pęknięcia krocza siadaj na twardej powierzchni do czasu zagojenia tkanek lub osiągnięcia uczucia komfortu.
- Zaczynj aktywizować dno miednicy jak najszybciej po porodzie. Po 12-24 godzinach od rozwiązania powinnaś już w pełni czuć krocze.
- Korzystaj z toalety, kiedy odczuwasz taką potrzebę (co ok. 2-3 h). Nie przetrzymuj moczu i stolca bez potrzeby, nie korzystaj też z toalety na zapas. Jeśli nie oddałaś moczu do 6h po porodzie, poinformuj personel.
- Nie przyjmaj na moc i stolec, zawsze siadaj na desce toaletowej (warto korzystać z jednorazowych nakładek higienicznych), staraj się rozluźnić. Kolana powinny się znajdować wyżej niż biodra – pozycja ta jest zalecana wszystkim osobom z predyspozycjami do zapań lub hemoroidów oraz jako profilaktyka mięśni dna miednicy.
- Dbaj o regularne, lekkostrawne posiłki oraz o odpowiednie nawodnienie.



- Zadbaj o sprawdzenie i mobilizację blizny po nacięciu/pęknięciu krocza lub cięciu cesarskim. Blizny ograniczają ukrwienie okolicznych tkanek i narządów, zwiększają napięcie, zmniejszają zakres ruchu.
- Przy kichaniu, kaszlu, śmiechu zostań wyprostowana i lekko skreć ciało. Nigdy nie zatykaj nosa, nie staraj się kichać po cichu, nie pochylaj się do przodu. Zanim kichniesz napnij dno miednicy.
- Po zagojeniu krocza oraz odzyskaniu pełnego czucia i kontroli tej części ciała, wykonuj ćwiczenia mięśni dna miednicy kilka razy dziennie. Możesz wtedy stosować bardziej wymagające ćwiczenia. Kilka znajdziesz na następnej stronie. Każde z nich staraj się powtórzyć do 10 razy. Pamiętaj jednak, że indywidualny dobór ćwiczeń będzie najlepszą opcją.
- Zadbaj o prawidłową postawę.

Jak ćwiczyć po porodzie?

1. Ułóż się w wygodnej pozycji, tak aby rozluźnić brzuch, uda i pośladki.
2. Oddychaj swobodnie. Na wydechu napnij dno miednicy, na wdechu całkowicie je rozluźnij.
3. Powtórz każde ćwiczenie max. 10 razy.
4. Jeśli będziesz czuć, że mięśnie są zmęczone, przerwij ćwiczenie i wróć do niego po kilku godzinach.
5. Jeśli poczujesz napięcie w brzuchu, udach lub pośladkach, zmniejsz intensywność ćwiczeń.
6. Ważniejsze jest solidne wykonywanie ćwiczeń niż liczba powtórzeń.
7. Ćwicz często, najlepiej przy każdym karmieniu w ciągu dnia.

Ćwiczenie 1

Usiądź wygodnie i poczuj kości na których siedzisz – to guzy kulszowe. Wyobraź sobie trójkąt zawarty pomiędzy guzami kulszowymi a spojeniem łonowym, oraz drugi trójkąt pomiędzy guzami kulszowymi a kością krzyżową – tam znajdują się mięśnie dna miednicy. Na spokojnym wydechu postaraj się podciągnąć na 20-30% mocy oba trójkąty do góry w kierunku głowy. Na wdechu powoli i dokładnie rozluźnij.

wdech → wydech + napięcie → wdech + rozluźnienie

Ćwiczenie 2

Wykonaj Ćwiczenie 1, ale po napięciu dna miednicy postaraj się utrzymać je w górze. Cały czas trzymaj aktywne dno miednicy i postaraj się zrobić wdech i wydech. Na kolejnym wdechu rozluźnij.

wdech → wydech + napięcie → utrzymaj → wdech + rozluźnienie

Po ok. 3-6 tygodniach od porodu warto skonsultować się z fizjoterapeutą specjalizującym się w uroginekologii. To dobry moment, aby ocenić siłę, napięcie, wytrzymałość i relaksację mięśni oraz stan blizny po porodzie. W razie potrzeby będzie można zastosować wczesną rehabilitację i odpowiednią profilaktykę nietrzymania moczu, stolca, gazów czy obniżenia narządów rodnych.

Do 6 miesięcy po porodzie unikaj wysiłku, któremu towarzyszy element podskoków (m.in. jazda konna, jogging, zumba, squash) oraz ciężarów (np. kettle, sztangi).

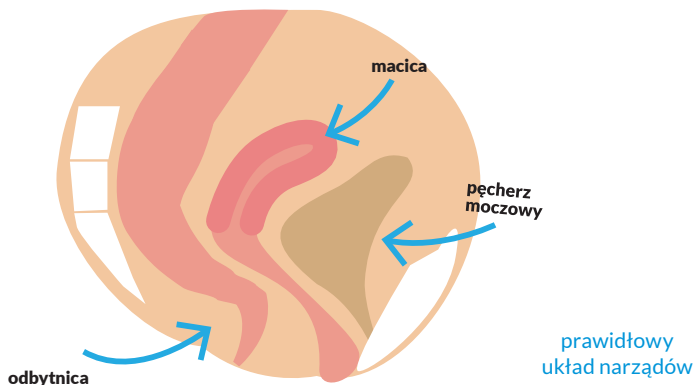
Zalecane formy aktywności fizycznej na początek to basen, rower, nordic walking, joga, rolki, pilates.

Kiedy bezwzględnie powinnam się zgłosić na konsultację i terapię mięśni dna miednicy?

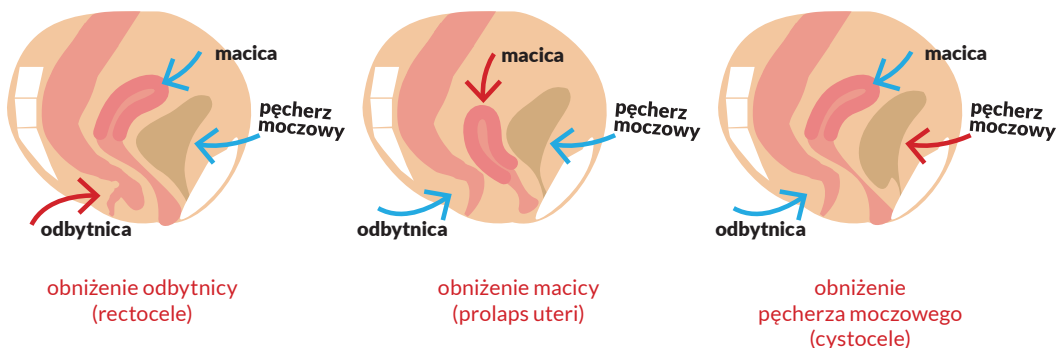
- Gdy skurcze partę w drugiej fazie porodu trwały dłużej niż 2 godziny.
- Gdy urodzeniowa masa ciała dziecka była większa niż 4 kg lub obwód główki wynosił powyżej 38 cm.
- Gdy podczas porodu zostały wykorzystane kleszcze lub próżnociąg (vacuum).
- Gdy zostało wykonane nacięcie krocza lub gdy krocze pękło (II, III i IV stopień pęknięcia).
- Gdy popuszczasz mocz podczas wysiłku, podskoków, śmiechu, kaszlu, kichania lub wymiotów.
- Gdy odczuwasz dyskomfort w trakcie współżycia (zbyt luźna lub zbyt wąska pochwa).
- Gdy towarzyszy Ci uczucie ciała obcego w pochwie.
- Gdy towarzyszy Ci uczucie gazów w pochwie.
- Gdy nie trzymasz moczu, stolca lub gazów.
- Gdy odczuwasz ból krocza w trakcie współżycia, badań ginekologicznych, aktywności fizycznej, zakładania tamponów.

Obniżenie narządów – co to znaczy ?

Narządy w Twojej miednicy są ułożone w następujący sposób: z przodu, za kością łonową leży pęcherz, za nim znajduje się pochwa oraz macica, z tyłu znajduje się jelito zakończone odbytnicą.



W wyniku osłabienia aparatu podtrzymującego narządy (mięśnie dna miednicy, więzadła) może dojść do zaburzenia statyki tego układu i któryś, lub wszystkie, organy mogą ulec obniżeniu. Wszystkie one mają wpływ na pochwę, co oznacza, że obniżający się narząd naciska na jej przednią lub tylną ścianę i zmienia jej ułożenie odkształcając ją od przodu (pęcherz), od tyłu (odbytnica) lub od góry (macica).



Jakie są przyczyny obniżenia narządów?

Wśród przyczyn, najczęściej wymienia się:

- osłabienie mięśni i tkanki łącznej w obrębie miednicy,
- ciążę i poród (zwłaszcza długą, ponad dwugodzinną fazę parcia i poród zabiegowy z użyciem kleszczy lub próżnociągu, zbyt wczesne parcie na bezdechu),
- zbyt wczesne obciążenia po porodzie,
- uwarunkowania genetyczne,
- przebyte operacje w obszarze miednicy, stawu biodrowego,
- schorzenia przewlekłe jak astma z chronicznym kaszlem,
- zaparcia,
- przeciążenia – parcie, zła postawa,
- urazy,
- praca fizyczna,
- palenie papierosów,
- niedobór hormonów oraz proces starzenia.

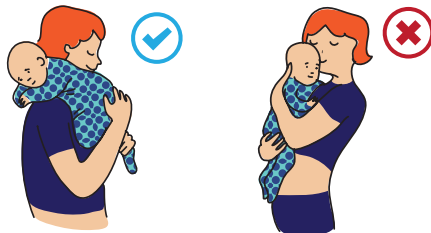
Uznaje się, że w 95% przyczyn obniżenia narządów leży po stronie osłabionego dna miednicy, na przykład na skutek nadmiernego obciążania fizycznego ciała, złych nawyków ruchowych podczas codziennych czynności i treningu albo zbyt wczesnego obciążania po porodzie.

Profilaktyka bólu kręgosłupa

Prawidłowa postawa ciała warunkuje prawidłowe funkcjonowanie dna miednicy

Co mogę zrobić, aby nie bolały mnie plecy?

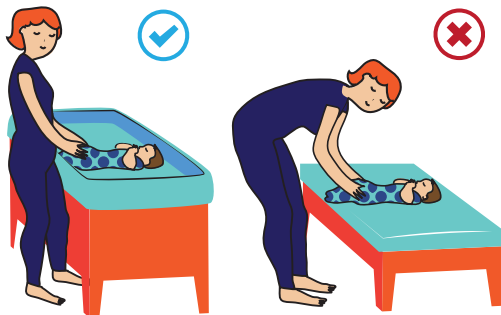
- Noś dziecko w prawidłowej i wygodnej pozycji.



- Zadbaj o wygodną pozycję do karmienia.



- Dostosuj wysokość przewijaka, łóżeczka dziecka i wanienki do swojego wzrostu.



- Zadbaj o wygodny i podtrzymujący biust stanik
- Nie dźwigaj! Do 6 tygodni po porodzie możesz podnieść maksymalnie 5 kg, a najlepiej tyle kg, ile waży dziecko. Jeśli musisz unieść coś cięższego, pamiętaj o ergonomii pracy kręgosłupa: napnij dno miednicy, ugnij nogi w kolanach, trzymaj proste plecy, podnoś na wydechu.
- W miarę możliwości bądź aktywna.

Blizna

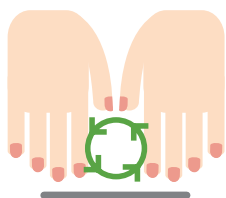
Pielęgnacja / Profilaktyka

- Zapewnij dostęp powietrza.
- Pojawienie się wycieku z rany (osocze i trochę krwi), jest normalnym objawem, zwłaszcza w pierwszych dniach.
- Swędzenie w okolicach rany w kolejnych dniach będzie świadczyło o prawidłowym gojeniu.
- Dociskaj ranę przy kichaniu, kaszlu, śmiechu, zmianie pozycji.
- Dbaj o urozmaiconą dietę [odpowiednia ilość białka przyspiesza gojenie, witaminy – szczególnie A, grupę witamin B, C, D (zmniejsza ryzyko przerostów) oraz minerały cynk, selen]
- Nie przyj na mocz i stolec.
- Bądź aktywna – bezpieczny ruch, w ograniczonym zakresie.
- Leż na brzuchu:
 - od 2h po porodzie naturalnym,
 - od 4 doby po porodzie przez cięcie cesarskie.
- Noś wygodną i przewiewną bieliznę (po cc – gumka od bielizny powyżej rany).
- Już przed porodem zastanów się nad organizacją życia po porodzie – proś o pomoc.
- Nie dźwigaj.

Automasaż

Pracę manualną z terapeutą warto rozpocząć jak najszybciej po porodzie, zarówno po naturalnym jak i przez cięcie cesarskie.

Ze względu na etapy gojenia rany i stabilizację tkanek samodzielną mobilizację można zacząć po 21 dniu od porodu.



połóż opuszki ok 1-2 cm nad blizną i wykonuj delikatne kółeczka (jakbyś wkręcała śrubkę). Masujemy całą przestrzeń nad blizną wzdłuż jej przebiegu. Dokładnie tę samą technikę stosujemy pod blizną.



połóż opuszki 1-2 cm nad blizną i pod blizną. Zbliź palce do siebie wykonując z blizny kształt litery s.

Obecnie na rynku dostępne są różnorodne środki farmakologiczne wspierające gojenie ran oraz przebudowę blizn. W zależności od potrzeby możesz sięgnąć po specyfik z odpowiednią substancją aktywną:

- wyciąg z cebuli morskiej – przeciwobrzękowo, przeciwzapalnie
- heparyna – przeciwrostowo, przeciwzapalnie, uwadniająco i rozluźniająco na struktury kolagenu
- alantoina – stymulacja ziarninowania rany (gojenie niezszytej rany lub takiej, która się rozeszła), usprawnienie oczyszczania rany, pobudza regenerację naskórka
- silikon – nawilżenie rany, uszczelnienie wilgotności, właściwości wygładzające, zmiękcza-jące, uelastyczniające komórki blizny
- kwas hialuronowy – tworzy barierę ochronną
- kortykosteroidy – przeciwzapalnie
- witamina E – zmniejsza ryzyko zakrzepów
- witamina A – poprawia elastyczność skóry, pobudza syntezę kolagenu (kobiety w ciąży i matki karmiące piersią nie powinny przyjmować samej witaminy A, zamiast tego może być przyjmowana w zestawie z witaminą E)

Pierwsze ćwiczenia

zeskanuj kod, aby uzyskać instrukcję w formie filmu:

ZANIM WSTANIESZ
PIERWSZY RAZ
PO CESARSKIM CIĘCIU



ZANIM WSTANIESZ
PIERWSZY RAZ
PO PORODZIE
NATURALNYM



PIERWSZE DNI
PO PORODZIE
PRZED WIZYTĄ
U FIZJOTERAPEUTY





Zapraszamy kobiety przed ciążą, w ciąży, w okresie okołoporodowym i w czasie menopauzy. Specjalizujemy się w rehabilitacji uroginekologicznej. Prowadzimy fizjoterapię w gabinecie stacjonarnym oraz w ramach wizyt domowych.

OPRACOWANIE

mgr Anna Adamczyk-Lech

Fizjoterapeutka o specjalizacji uroginekologia, w zawodzie od 2008 roku.
Współzałożycielka Centrum Rehabilitacji Koala.

mgr Małgorzata Główna

Fizjoterapeutka o specjalizacji uroginekologia, w zawodzie od 2007 roku.

KONTAKT

www.rehabilitacja-koala.pl

tel. 691 838 168

rehabilitacja@koala.krakow.pl

Centrum Rehabilitacji Koala specjalizuje się w fizjoterapii uroginekologicznej:

- przygotowanie do ciąży,
- rehabilitacja kobiet w ciąży,
- przygotowanie do porodu,
- rehabilitacja kobiet po porodach naturalnych i cięciach cesarskich (praca manualna, mobilizacja blizn, korekcja postawy ciała, terapia visceralna, taping medyczny),
- rehabilitacja w zaburzeniach dna miednicy (nietrzymanie moczu, gazów, stolca, obniżenie narządów rodnych, problemy z bolesnym współżyciem),
- przygotowanie do operacji ginekologicznych oraz rehabilitacja po zabiegach.

KONTAKT

www.rehabilitacja-koala.pl
tel. 691 838 168
rehabilitacja@koala.krakow.pl



INSTAGRAM