

Zaopiekuj się swoim Centrum Mocy

Go
healthy
girl.



Świadomość funkcji swojego ciała, nie powinna być dla kobiety tajemnicą. Wiedza o tym, jak działa nasz organizm i jak połączone są ze sobą jego fragmenty, to gwarancja zdrowia i droga do pełnej akceptacji swojej kobiecości. Wiedzę tę, możemy zdobywać w zależności od wieku i potrzeb naszego ciała.

Karolina Sztyler

Prezes Fundacji



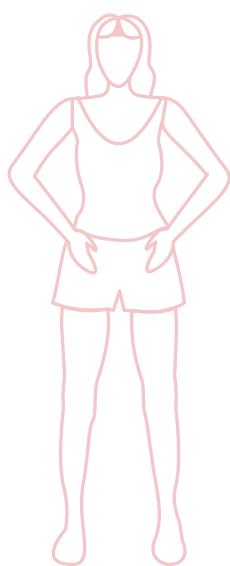
ZAOPIEKUJ SIĘ SWOIM CENTRUM MOCY Z FIZJOTERAPEUTKĄ UROGINEKOLOGICZNĄ

Zawód fizjoterapeutki uroginekologicznej jest w Polsce mało znaną profesją. Prawdą jest natomiast, że jeśli już kobieta do takiej fizjoterapeutki trafi, dzieją się cuda. Wiele pacjentek zadaje po takiej wizycie pytanie, które brzmi: Dlaczego nie trafiłam do pani wcześniej?

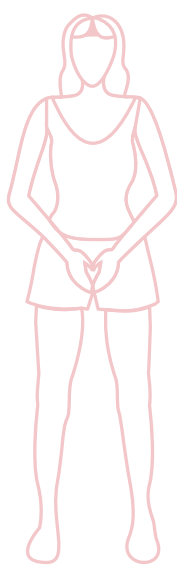
Czym zajmuje się fizjoterapeutka uroginekologiczna?

Zadaniem fizjoterapeutki uroginekologicznej, jest holistyczna opieka nad kobietami na każdym etapie życia. Z pomocy fizjoterapeutki uroginekologicznej najczęściej korzystają kobiety w okresie przygotowywania się do ciąży, po porodzie, jak również pacjentki, które borykające się z bolesnym współżyciem czy problemami nietrzymania moczu.

Gdzie jest moja miednica?



odszukaj spojenie łonowe



odszukaj swoje talerze biodrowe



odszukaj swoje guzy kulszowe



odszukaj kość krzyżową i ogonową

Rys. Gdzie jest moja miednica? Iga Buryta

Wizyta u fizjoterapeutki uroginekologicznej w Polsce, jest dostępna darmowo na NFZ od 2018 roku tylko dla kobiet w ciąży lub w porożu. Większość Pań jednak i tak korzysta z wspomnianej wizyty prywatnie. Powód? W Polsce, zawód fizjoterapeuty uroginekologicznego jest stosunkowo młodym zawodem. Kształcenie kadry i zbieranie doświadczenia przez specjalistów, wymaga czasu. Wiele miast, ma ogromne niedobory specjalistów w tym zakresie. Fizjoterapeutki prowadzące swoje gabinety indywidualnie, zazwyczaj nie mają podpisanych umów na NFZ. Przychodni, w których fizjoterapeutki przyjmują na NFZ, jest dużo mniej. A szkoda, bo komfort wizyty sam na sam jest dużo wyższy, niż grupowa praktyka prowadzona przez szpitale.

Specjaliści, z uwagi na dostępność szkoleń, realizacji staży i praktyk, zwykle przyjmują pacjentki w dużych i średnich miastach. Tam koszt wizyty, w prywatnym gabinecie, waha się między 100 - 150 zł/ h.

Brak wiedzy na temat istnienia fizjoterapii mięśni dna miednicy wśród kobiet, jest głównym powodem spadku jakości ich życia po porodzie. Opieka okołoporodowa gwarantowana przez NFZ, nie promuje niestety wśród przyszłych mam możliwości skorzystania z pomocy fizjoterapeutki i jej znaczenia jeszcze przed porodem. Sam NFZ pomija promocję szkół rodzenia czy kontaktu z położną środowiskową jako działań, które zapobiegają potencjalnym problemom podczas porodu czy połogu.

Lekarze często nie traktują tego zawodu poważnie lub postrzegają go jako zagrożenie dla swojej praktyki lekarskiej. Z naszego doświadczenia wynika też, że lekarze często nie wiedzą o istnieniu takiego zawodu. Dlatego czas, w którym pacjentka trafia do takiego specjalisty, często się wydłuża i skutkuje poważnymi problemami zdrowotnymi.

PRAKTYCZNE INFORMACJE

Do kogo powinnaś się zgłosić, by uzyskać skierowanie na darmową wizytę po porodzie u fizjoterapeutki uroginekologicznej?

Do lekarza rodzinnego lub do innego lekarza, który z powodu dolegliwości podczas porodu, już przeprowadzał konkretne badania lub konsultacje. Może to być np. neurolog czy ortopeda.

Co obejmuje fizjoterapia uroginekologiczna w ramach NFZ ?

Konsultacja fizjoterapeutyczna dla kobiet po połogu (6 tygodni od porodu) obejmuje:

- ocenę mięśni dna miednicy po porodzie,
- ocenę mięśnia prostego brzucha,
- ocenę rozejścia spojenia łonowego,
- ocenę posturalną,
- instruktaż w zakresie reaktywacji poporodowej mięśni dna miednicy oraz mięśni prostych brzucha.

Konsultacja fizjoterapeutyczna dla kobiet po cesarskim cięciu (3 tygodnie po porodzie) obejmuje:

- wczesną ocenę blizny,
- instruktaż wczesnej pielęgnacji i mobilizacji blizny,
- ocenę posturalną.

TWOJE CENTRUM MOCY: MIĘŚNIE DNA MIEDNICY = “PÉRINNÉE”

Mięśnie dna miednicy po francusku nazywają się po prostu « **périnnée** », co oznacza krocze.



Czy wiesz, że Francja i Niemcy są uznawane za kolebkę współczesnej fizjoterapii położniczej? Przed wprowadzeniem edukacji w tym zakresie na polskich uniwersytetach, nasza kadra kształciła się na bazie francuskich i niemieckich szkoleń.

We Francji, kobiety w ciąży zachęcane są do aktywności fizycznej i kontynuowania uprawianych wcześniej sportów. Od samego początku mówi się o tym, jak ważna dla kobiety jest dbałość o mięśnie dna miednicy. Kobieta może podjąć świadomą decyzję o tym, czy chce się sobą zaopiekować w odpowiedzialny sposób, czy też nie.

Jak to wygląda w praktyce? Jeszcze tego samego lub następnego dnia po porodzie, na oddziale położniczym odwiedza kobietę terapeuta, który dokonuje diagnozy sprawności mięśni dna miednicy oraz mięśni brzucha.

W przypadku osłabienia tych obszarów, fizjoterapeuta ustala z kobietą program ćwiczeń usprawniających, który będzie realizowany w trakcie kolejnych wizyt.

Kobieta może skorzystać z:

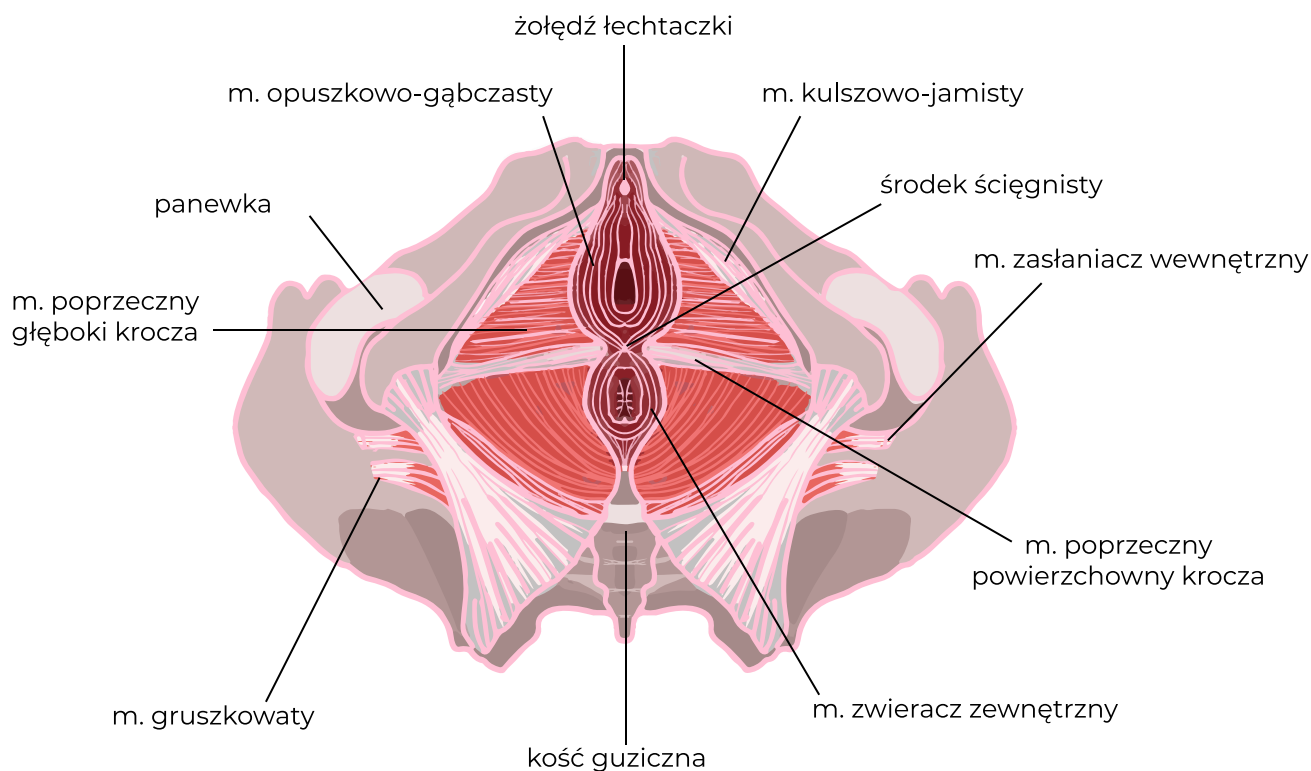
- Obowiązkowych seansów rehabilitacji mięśni dna miednicy, do wykonania w gabinecie położniczym lub fizjoterapeuty, którzy posiadają specjalizację w tej dziedzinie;
- Seansów rehabilitacji mięśni brzucha (jeśli specjalista po zakończeniu rehabilitacji mięśni dna miednicy uzna to za konieczne).

WIELE FUNKCJI TWOJEGO CENTRUM MOCY

Mięśnie dna miednicy to nie tylko poród! To również seks czy miesiączkowanie.

Czym są mięśnie dna miednicy?

To struktury rozpięte od dołu naszej miednicy kostnej zamykające ją od spodu. Składają się z trzech warstw mięśni (zewnątrznej, pośredniej i wewnętrznej). Odpowiadają za zwieranie i otwieranie otworów ciała, podtrzymywanie narządów wewnętrznych, przygotowanie narządów wewnętrznych do seksu. Reagują na zmiany ciśnienia śródbrzusznego.



Rys. Miednica Iga Buryta

Temat mięśni dna miednicy powinien być poruszany nie tylko u kobiet planujących czy będących w ciąży, ale też u młodych dziewczyn, które dopiero poznają swoje ciało i jego cykliczność. Dbanie o komfort życia codziennego bez bólu podczas współżycia czy bólu podczas okresu, popuszczania moczu i wstydu, jaki się z tym wiąże, powinno być dla nas priorytetem. Skurcze macicy podczas miesiączki, bóle krzyża czy głowy podczas okresu mogą być bezpośrednio związane z dysfunkcjami mięśni dna miednicy. Orgazm, jego brak, problemy z zajściem w ciążę czy poronienia mogą mieć wspólne podłoże - nieprawidłowo funkcjonujące mięśnie dna miednicy.

Oslabione lub zbyt napięte mięśnie dna miednicy mogą, prowadzić do:

- | bólu podczas stosunku płciowego,
- | osłabienia lub brak odczuć seksualnych,
- | bólu kręgosłupa (szczególnie w odcinku lędźwiowym lub krzyżowym),
- | ból miednicy mniejszej,

Informacje przygotowała:

*Paulina Spyрка,
wolonatriuszka,*

Studentka Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach

Jak wygląda wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Wizyta u specjalisty składa się z kilku stałych etapów:

1. Rozmowa wstępna (wywiad) – fizjoterapeuta zada Ci kilka pytań, między innymi:

Oto przykładowe pytania, które powinien zadać fizjoterapeuta uroginekologiczny:

- Czy przyszedłeś na wizytę w ramach profilaktyki?
- Czy masz problemy zdrowotne np. nietrzymanie moczu, ból podczas stosunku?

Pamiętaj, że jeżeli obserwujesz u siebie jakieś konkretne dolegliwości, przed wizytą warto poświęcić czas, by odpowiedzieć sobie na kilka pytań:

- Jak długo występują dolegliwości? Kiedy się rozpoczęły?
- Czy było to związane z konkretnym wydarzeniem (np. ciążą, urazem, narastającym stresem)?
- Czy konsultowałaś już wcześniej ten problem, a jeżeli tak, to z jakim specjalistą?
- Czy masz już zrealizowane jakieś badania np. USG, RTG itp.?
- Czy byłaś już leczona, a jeśli tak, to jakie formy terapii były stosowane oraz czy przyniosły jakieś konkretne rezultaty?

2. Analiza postawy ciała.

Fizjoterapeuta obejrzy Cię oraz przeanalizuje Twoją postawę.

Na wizytę u fizjoterapeuty uroginekologicznego, najlepiej jest ubrać się w strój na siłownię (wąskie spodnie, getry oraz top, wąską koszulkę). Podczas wizyty możesz zostać poproszona o rozebranie się do bielizny. Postawę ciała ocenia się zawsze bez butów – w skarpetkach lub na bosą.

3. Dodatkowe badania zależą od wywiadu i wcześniejszych obserwacji fizjoterapeuty.

Fizjoterapeuta może zbadać Twój kręgosłup, miednicę oraz ocenić pracę mięśni brzucha, żeber czy przepony. Ma to na celu obserwację tego, jakim torem oddychasz. Do badania będziesz poproszona o odsłonięcie kolejnych partii ciała. Pamiętaj, że jeśli rodziłaś przez cesarskie cięcie, to zostanie oceniona również blizna pooperacyjna. Analiza pracy mięśni dna miednicy, czyli badanie przezpochwowe, nie jest obowiązkowe. Zależy ono od tego, czy wyrazisz na to zgodę oraz, czy fizjoterapeuta, do którego się zgłosiłaś, praktykuje takie badanie.

4. Analiza pracy mięśni dna miednicy.

Pamiętaj, że aby przygotować się do tej części, przebierzesz się w spódniczkę ginekologiczną w łazience w gabinecie fizjoterapeutycznym. Następnie położysz się na leżance.

Jak wygląda badanie przezpochwowe?

Badanie to, jest bardzo podobne do tego, które jest wykonywane u ginekologa. Leżysz ze zgiętymi nogami, ustawionymi na szerokość bioder, a fizjoterapeutka zakłada rękawiczki i umieszcza jeden lub dwa palce w pochwie. Jeśli rodziłaś siłami natury i doszło do uszkodzenia krocza, to fizjoterapeuta oceni bliznę po nacięciu lub pęknięciu. W celu oceny, w jakim stanie jest Twoje dno miednicy, specjalista poprosi Cię o skurcz mięśni i o ich rozluźnienie. Drugą rękę może jednocześnie położyć na Twoim brzuchu, aby ocenić pracę mięśnia poprzecznego. Wszystkie polecenia będą z Tobą szczegółowo omawiane.

Fizjoterapeutka poruszy z Tobą kilka kwestii. Dowiesz się od niej:

Jak złapać kontakt z swoim ciałem,

Jak aktywować dno miednicy,

Jak dno miednicy rozluźnić,

Jak łączyć ćwiczenia z oddechem,

5. Ostatnia część wizyty.

Ostatnia część wizyty, może się bardzo różnić – zależy ona od wywiadu i wyniku badania. Na koniec wizyty, dostaniesz zadanie domowe. Będą to konkretne ćwiczenia dna miednicy lub innych grup mięśniowych, które należy wykonywać regularnie oraz instrukcje dotyczące stosowania technik relaksacyjnych czy zmiany nieprawidłowych nawyków.

ZADBAJ O SVOJE CENTRUM MOCY

Jak możesz sama zadbać o swoje mięśnie dna miednicy?

- | wyprostuj się! - zadbaj o swoją postawę w domu i pracy:)
- | nie przyj na toalecie - nie sikaj na siłę,
- | siedząc na toalecie świadomie rozluźnij mięśnie dna miednicy,
- | nie chodź do toalety na zapas,
- | nie rób intensywnych brzuszków / nie forsuj zbyttnio mięśni brzucha,
- | napnij dno miednicy zawsze kiedy kaszlesz, kichasz, wstajesz lub podnosisz ciężary,

Profilaktyka, która opiera się na zasadach zdrowego trybu życia, obejmuje:

- | zaprzestanie palenia papierosów (pomoże to zlikwidować przewlekły kaszel, który często jest jedną z wiodących przyczyn osłabienia MDM i pierwszych objawów kropelkowego popuszczania moczu w trakcie odksztuszania),
- | ograniczenie lub zmniejszenie częstości stosowania używek: kofeiny, alkoholu. regularne ćwiczenia pomagające w dbaniu o MDM,
- | zapobieganie otyłości i utrzymywanie prawidłowej masy ciała,
- | zwalczanie zaparć (prawidłowa dieta i rytm wypróżniania się oraz unikanie nadmiernego parcia),
- | odpowiednia aktywność fizyczna,
- | unikanie wstrzymywania wydalania moczu,
- | odpowiednie nawodnienie,
- | prawidłowe podnoszenie ciężkich przedmiotów oraz minimalizacja ich podnoszenia, ciągnięcia, pchania,
- | unikanie zakażenia dróg moczowych/ infekcji intymnych.

Informacje przygotowała :

*Patrycja Łopuch,
Wolontariuszka*

Studentka Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie

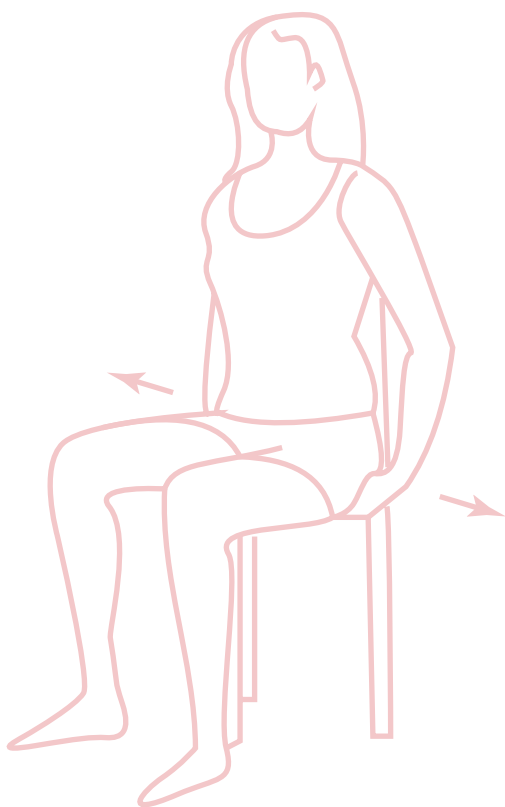
ĆWICZENIA, KTÓRE POMOGĄ TWOJEMU CENTRUM MOCY

Ćwiczenie 1

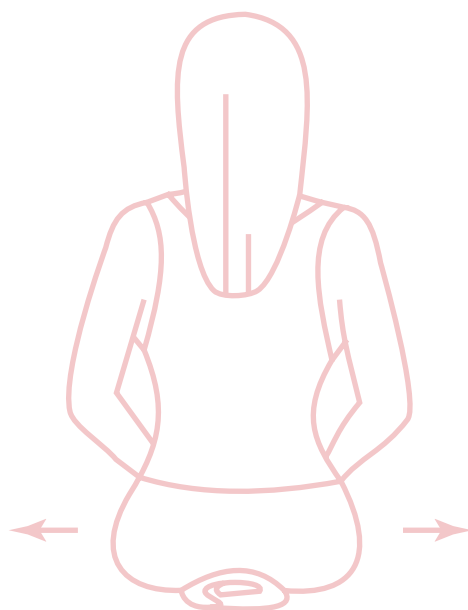
Usiądź wygodnie na przedniej krawędzi krzesła. Nogi rozstaw na szerokość bioder, a dłonie wsuń pod prawy i lewy guz kulszowy. Przenieś teraz ciężar ciała kilkakrotnie raz na prawą, raz na lewą dłoń z większym / mniejszym naciskiem poczuć mięśnie pośladkowe oraz guzy kulszowe. Postaraj się zaobserwować, czy są jakieś różnice między stronami. Pamiętaj o spokojnym i miarowym oddechu.

Ćwiczenie 2

Pozostań w pozycji siedzącej jak powyżej, z tym, że pod pośladki wsuń zrolowany ręcznik. Rolka powinna znajdować się dokładnie na przedłużeniu przestrzeni pomiędzy dwoma guzami kulszowymi. Przenoś swoją miednicę na prawo i lewo, a także do przodu i tyłu. Pamiętaj, aby tułów trzymać prosto i pozwalać tańczyć swojej miednicy. Pamiętaj o spokojnym i miarowym oddechu.



Ćwiczenie 1



Ćwiczenie 2

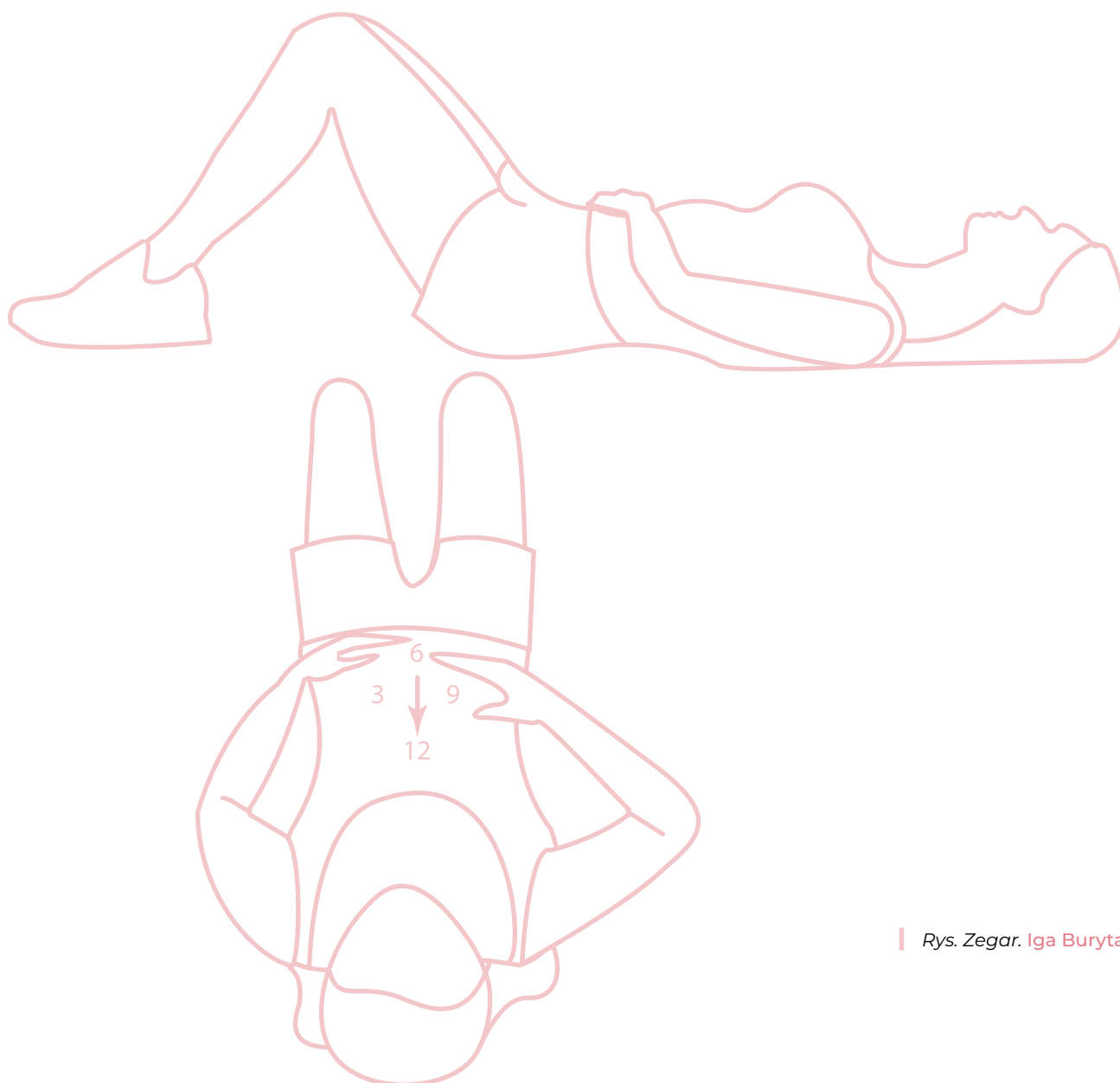
ĆWICZENIA, KTÓRE POMOGĄ TWOJEMU CENTRUM MOCY

Ćwiczenie 3

Położ się na macie na plecach. Ugnij kolana, a stopy oprzyj na podłożu na szerokości bioder. Ręce połóż na swoich talerzach biodrowych. Pamiętaj o spokojnym i miarowym oddechu.

Wyobraź sobie, że na twoim brzuchu jest namalowana tarcza zegara. Na wysokości powyżej pępka, w okolicy końca mostka jest zaznaczona godz. 12:00. Na lewo od pępka - godz. 03:00. Poniżej pępka, w okolicy spojenia, jest 06:00, a na prawo od pępka 09:00.

Kieruj swoją uwagę lub przekładaj fizycznie ręce w dane miejsca i przetaczaj miednicę w kierunku każdej z godzin – do góry na 12:00, w dół na 06:00 oraz na boki - do 03:00 i 09:00. Wspomagaj ruchy miednicy swobodnym oddechem. Pamiętaj o spokojnym i miarowym oddechu.

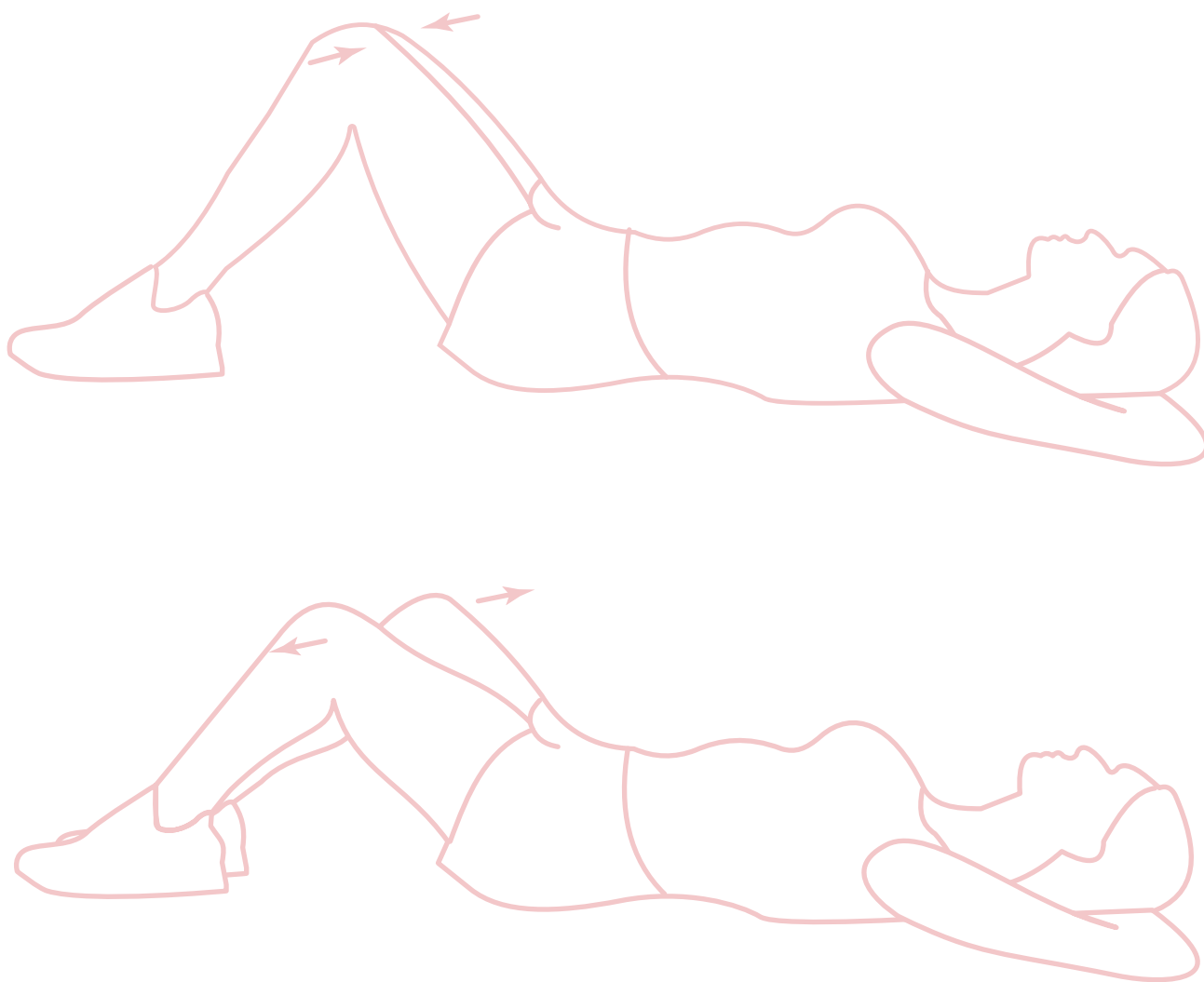


Rys. Zegar. Iga Buryta

ĆWICZENIA, KTÓRE POMOGĄ TWOJEMU CENTRUM MOCY

Ćwiczenie 4

Położ się na macie na plecach. Ugnij kolana, a stopy oprzyj na podłożu. Ręce połów wygodnie pod głowę. Oddychając swobodnie, pozwól kolanom opadać na boki niczym wachlarz, a następnie złącz ponownie kolana. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Pamiętaj o spokojnym i miarowym oddechu.



Rys. Wachlarz - ćwiczenia rozluźniające stawy biodrowe i mięśnie dna miednicy. Iga Buryta



KAROLINA SZTYLER

Prezes Fundacji Admoveri, twórczyni kampanii edukacyjnej Go Healthy Girl, która ma na celu promocję profilaktyki i pielęgnacji zdrowia intymnego u kobiet. Propagatorka ducha selfcare i edukacji zdrowotnej. Prawnik i manager, pracujący w branży kreatywnej.



BARBARA FORCZEK - IWON

Absolwentka AWF Kraków. Fizjoterapeutka uroginekologiczna, terapeutka terapii czaszkowo-krzyżowej w ujęciu biodynamicznym, edukatorka i promotorka zdrowia. Instruktor Hypnobirthing International. Prowadzi spotkania i warsztaty, związane z profilaktyką zdrowia intymnego kobiet, a także związane z przygotowaniem przyszłych mam do ciąży i porodu w harmonii z naturą. Jest autorką warsztatów: „Poród w ruchu” oraz „Poród w głębokim relaksie”.

*Chcesz dowiedzieć się więcej?
Napisz do Nas lub weź udział w darmowych wykładach
w ramach kampanii społecznej.*



Kontakt

karolina @gohealthygirl.com | 509 783 461

FB @GHGkrk | IG @goheaelthygirl

www.gohealthygirl.com