Fizjoterapia w ci??y – wywiad

Kasia Wawrzycka (Trening dla mam) – Natalia, na pocz?tek opowiedz o sobie i powiedz czym si? zajmujesz.
Natalia Wawszczyk – Jestem fizjoterapeutk? uroginekologiczn?. Jest to jeszcze rzadko spotykana specjalizacja, a dedykowana jest w g?ównej mierze kobietom. Moimi pacjentkami s? kobiety w ró?nym wieku i na ró?nych etapach ?ycia – wchodz?ce w doros?o??, panie w ci??y i po porodach, w wieku dojrza?ym, oko?omenopauzalnym. W znacznie mniejszym zakresie pracuj? z m??czyznami oraz dzie?mi.

Jak to si? sta?o, ?e zaj??a? si? prac? z kobietami w okresie oko?oporodowym?

Fizjoterapi? po porodzie zainteresowa?am si? ju? w czasie studiów, mia?am szcz??cie trafi? na opiekunk? jednego ze sta?y zawodowych, która zainspirowa?a mnie tym obszarem rehabilitacji. Do tematu wróci?am jednak po wielu latach, kiedy sama urodzi?am dwójk? dzieci i poszukiwa?am rzetelnej diagnostyki i terapii. Spotka?o mnie du?e rozczarowanie, poniewa? zdawa?am sobie spraw? z tego, ?e „mam problem", jednak lekarze, do których trafia?am na konsultacje nie potrafili mi zaproponowa? ?adnego rozs?dnego rozwi?zania. Wtedy zda?am sobie spraw?, ?e nie istnieje u nas poj?cie rehabilitacji poporodowej, nie ma systemu kszta?cenia specjalistów w tym zakresie a kobiety, które zmagaj? si? z obra?eniami poporodowymi s? pozostawione same sobie. Postanowi?am wzi?? spraw? w swoje r?ce, nawi?za?am kontakt z fizjoterapeutkami w Wielkiej Brytanii i tam uko?czy?am cykl kursów specjalizacyjnych z obszaru „*women's health physioteraphy*" oraz odby?am sta?e zawodowe umo?liwiaj?ce mi samodzieln? prac? w Polsce, bo teoria na szkoleniach to jedno, a praca z konkretnym przypadkiem klinicznym bez wsparcia mentora to zupe?nie inna sprawa.

W ci??y cia?o kobiety zmienia si? do?? radykalnie. Cz?sto wi??? si? z tym dolegliwo?ci bólowe, np. bóle kr?gos?upa albo spojenia ?onowego. Ale dziewczyny s?ysz? wtedy "w ci??y to normalne". Ty jednak uwa?asz, ?e nie ma powodu, ?eby kobieta w ci??y znosi?a ból. W jakich dolegliwo?ciach mo?e pomóc kobiecie w ci??y fizjoterapeuta?
W trakcie ci??y do?wiadczamy wielu zmian w obr?bie uk?adu kostno-wi?zad?owo-mi??niowego, stawy zmagaj? si? ze zwi?kszonym obci??eniem, przesuwa si? ?rodek ci??ko?ci do gry wchodz? równie? hormony przygotowuj?ce cia?o do porodu. Niektóre z nas nie do?wiadcz? ?adnych dolegliwo?ci i b?d? aktywne a? do dnia porodu, ale czasami zdarza si?, ?e pojawia si? dyskomfort lub bolesno??, które znacznie nas ograniczaj?. Najcz??ciej dokuczaj? przeci??enia w obr?bie odcinka l?d?wiowo-krzy?owego kr?gos?upa, w trzecim trymestrze dochodz? trudno?ci z oddychaniem, mo?e pojawi? si? k?ucie w okolicy pod?ebrowej, czasami pojawia si? ból spojenia ?onowego i stawów biodrowych czy dyskomfort podczas siedzenia zwi?zany z tkliwo?ci? ko?ci guzicznej. W ka?dej sytuacji nale?y indywidualnie spojrze? na kobiet?. ?mia?o mog? powiedzie?, ?e w wielu przypadkach udaje si? nie tylko znacznie zmniejszy? ból, nierzadko zdarza si?, ?e dolegliwo?ci ust?puj?. Kluczowe oczywi?cie jest stosowanie si? do zalece?, aby efekt terapeutyczny by? d?ugotrwa?y.

Zmor? wielu kobiet w ci??y s? obrz?ki. Czy na tak "prozaiczn?" przypad?o?? równie? mo?e

pomóc fizjoterapeuta?

W ci??y organizm magazynuje wod? niezb?dn? do produkcji p?ynów ustrojowych. Czasami na skutek jednostajnej pozycji, upalnej pogody lub znacznego przyrostu masy cia?a dochodzi do zastoju krwi w naczyniach co równie? wp?ywa na wyst?pienie obrz?ków. Obserwuj? jednak, ?e w?ród kobiet aktywnych fizycznie w czasie ci??y zdecydowanie rzadziej one wyst?puj?, gdy? podczas regularnego, umiarkowanego wysi?ku poprawia si? przep?yw tkankowy. Fizjoterapeuta dodatkowo mo?e zaproponowa? terapi? przeciwobrzekow?. Na jedn? kwesti? przy okazji obrz?ków chcia?abym zwróci? uwag? – je?li nast?puje gwa?towny przyrost masy cia?a (wi?cej ni? 0,5 kg tygodniowo), obrz?ki nie ust?puj? po wypoczynku, wzros?o ci?nienie t?tnicze krwi powy?ej 140 /90mmHg a opuchlizna nie obejmuje wy??cznie stop i d?oni nale?y skontaktowa? si? z lekarzem w celu wykluczenia zatrucia ci??owego potocznie nazywanego gestoz?.

A co ze s?ynn? rw? kulszow?? I co to w?a?ciwie jest ta rwa?

Rwa kulszowa to charakterystyczna bolesno??, która mo?e by? umiejscowiona w dolnej cz??ci kr?gos?upa, po?ladku, czasami promieniuje wzd?u? uda i podudzia ko?czyny dolnej, a jest wynikiem ucisku na nerw kulszowy. Najcz?stsz? przyczyn? powoduj?c? t? dolegliwo?? jest dyskopatia kr?gos?upa w odcinku l?d?wiowym, o co nie trudno w okresie ci??y, lecz nie jest przes?dzone, ?e b?dziemy si? m?czy? do dnia porodu. Na szcz??cie mo?na sobie z tym poradzi? stosuj?c ?wiczenia i pozycje odci??aj?ce.

Mo?esz powiedzie? kilka s?ów o kinesiotapingu? Coraz cz??ciej widz? kobiety w ci??y oklejone specjalnymi, kolorowymi plastrami. W jakich przypadkach stosujesz kinesiotaping u kobiet w ci??y?

Bardzo ch?tnie si?gam po ta?my do kinesiotapingu jako bezpiecznej metody wspomagaj?cej terapi? u ci??arnych. Tak? kolorow?, elastyczn? ta?m? oklejam wybrane cz??ci cia?a, najcz??ciej w przypadku ro?nego rodzaju dolegliwo?ciach bólowych , skurczach ?ydek czy wspomnianych wy?ej obrz?kach. Ta?ma ta na?o?ona z odpowiednim napi?ciem delikatnie unosi skór? i pozwala na swobodny przep?yw limfy. Ponadto wykorzystuj? ta?my przy rozej?ciu mi??ni prostych brzucha (zarówno w ci??y jak i po porodzie).



Czy b?d?c w ci??y warto pój?? do fizjoterapeuty w celach profilaktycznych? Ci??a przebiega prawid?owo, kobieta nie ma ?adnych dolegliwo?ci, ale chcia?aby zadba? o swoje cia?o kompleksowo.

Gor?co zach?cam przysz?e mamy do wizyty u fizjoterapeuty specjalizuj?cego si? w tematyce oko?oporodowej. Ci??a do dobry moment, aby nauczy? si? prawid?owej aktywacji i relaksacji mi??ni dna miednicy. Mi??nie te odgrywaj? kluczow? rol? w profilaktyce nietrzymania moczu czy obni?enia narz?dów wewn?trznych miednicy a ci??a i poród si?ami natury znacz?co je os?abiaj?. Istotn? spraw? jest równie? prawid?owy oddech, niektóre panie maj? trudno?ci z koordynacj? oddechowo-mi??niow?, a przecie? ?wiadoma regulacja oddechu pomaga w czasie akcji porodowej. Podpowiadam jak prostymi ?wiczeniami przygotowa? si? do tego zadania. Zawsze zach?cam te? do udzia?u w grupowych zaj?ciach dla kobiet w ci??y prowadzonych przez wyspecjalizowanych instruktorów, takich jak Ty Kasiu, poniewa? uwa?am, ?e regularna aktywno?? fizyczna wp?ywa na samopoczucie w ci??y i doskonale przygotowuje do porodu. Zdarza si? jednak, ?e kobieta nie mo?e uczestniczy? w takich zaj?ciach, wtedy opracowuj? dla niej zestaw ?wicze? do wykonywania w warunkach domowych.

A jak to wygl?da w praktyce? Z jakimi dolegliwo?ciami najcz??ciej zg?aszaj? si? do ciebie

kobiety w ci??y?

Zdecydowanie przewa?aj? pacjentki z bólem kr?gos?upa, czasami doskwiera nietrzymanie moczu. Zaskakuj?ce, ?e niewielk?, lecz coraz liczniejsz? grup? stanowi? dziewczyny, które nie maj? ?adnych dolegliwo?ci, po prostu chc? si? dobrze przygotowa? do porodu. Natomiast dynamicznie wzrasta ilo?? konsultacji po porodzie w celu oceny rozej?cia mi??ni prostych brzucha. ?wiadomo?? oceny mi??ni dna miednicy nie jest jeszcze zbyt du?a, ale to te? powoli si? zmienia.



Czy zajmujesz si? równie? przygotowaniem do porodu?

Oczywi?cie trening mi??ni dna miednicy, korygowanie napi?? bólowych cia?a, praca z oddechem – to wszystko s? dzia?ania przygotowuj?ce do dobrego, ?wiadomego porodu, jednak je?li masz na my?li sam? akcj? porodow? to nie wchodz? w kompetencje po?o?nych, którym w tym obszarze oddaj? palm? pierwsze?stwa. Do mnie nale?y natomiast przygotowanie kobiety do tego jak radzi? sobie w pierwszych dniach po?ogu. Uwzgl?dniam planowany sposób rozwi?zania (si?ami natury lub cesarskie ci?cie), pokazuj? techniki prawid?owej pionizacji, podnoszenia male?stwa, aktywizacji poporodowej mm.brzucha z uwzgl?dnieniem rehabilitacji dna miednicy. Zwykle spotykam si? z moimi podopiecznymi po zako?czonym po?ogu, je?li jednak jest taka potrzeba np. ze wzgl?du na oko?oporodowy uraz krocza lub znaczny rozst?p mi??ni prostych brzucha, rozpoczynamy intensywn? rehabilitacj? w po?ogu.

Wiele kobiet w ci??y obawia si?, czy techniki manualne stosowane przez fizjoterapeut? s? w tym okresie ?ycia bezpieczne. Co mo?esz im powiedzie??

S?uszna obawa, je?li fizjoterapeuta nie ma kwalifikacji i do?wiadczenia w pracy z ci??arnymi. Tu wymagana jest pow?ci?gliwo?? i dobór technik z uwzgl?dnieniem rozwoju ci??y, samopoczucia kobiety. Osobi?cie ch?tnie si?gam po techniki z obszaru osteopatii ginekologicznej, dzi?ki którym bezpiecznie mo?na uzyska? normalizacj? napi?cia tkanek.

A co z mi??niami dna miednicy? Czy w ci??y mo?na pracowa? przez pochw?, czy raczej trzeba poczeka? do porodu?

Mam nadziej?, ?e wkrótce trening mi??ni dna miednicy (MDM) w ci??y to b?dzie „oczywista oczywisto??" rekomendowana przez ginekologów po?o?ników. Istnieje wiele sposobów nauki i weryfikacji poprawnej aktywacji i relaksacji tej grupy mi??niowej, jednym z nich jest badanie „*per vaginum*" czyli przez pochw?. Na podstawie oceny funkcji mi??ni mo?na precyzyjnie zaplanowa? trening. Nie jest to wcale takie proste, poniewa? MDM to grupa mi??ni g??bokich, których nie wida? a nie ka?da kobieta je czuje, co dopiero potrafi samodzielnie oceni? poprawno?? wykonywanych ?wicze?.

W?ród pacjentek ci??arnych, gdy nie wyst?puj? ?adne przeciwwskazania a ci??a przebiega prawid?owo wykorzystuj? sond? dopochwow? do treningu biofeedback. Dzi?ki monitorowaniu pracy MDM na ekranie (obraz jest przekazywany za pomoc? sygna?u bluetooth) ?atwiej jest zrozumie? o co w tym wszystkim chodzi, które funkcje wymagaj? poprawy. Chcia?abym równie? podkre?li?, ?e w ci??y przeciwwskazane jest wykorzystywanie sondy do elektrostymulacji dopochwowych. Zreszt? nawet po porodzie nie ka?da kobieta wymaga tego rodzaju rehabilitacji.

W jaki sposób kobieta w ci??y powinna dba? o swoje cia?o, ?eby zminimalizowa? "efekty uboczne" zmian zachodz?cych w jej organizmie? Czy polecasz swoim pacjentkom aktywno?? fizyczn? w ci??y?

Jestem zdecydowan? zwolenniczk? aktywno?ci fizycznej w trakcie ci??y i nie tylko ? Je?li tylko stan przysz?ej mamy na to pozwala rekomenduj? wysi?ek o umiarkowanej intensywno?ci. Regularne ?wiczenia wp?ywaj? na produkcj? endorfin, dzi?ki czemu mamy lepszy nastrój i szybciej si? regenerujemy. Poza tym ci??a to dobry moment by zadba? o swoje emocje, poszuka? harmonii. Zwyk?y spacer do parku to te? aktywno??. Wa?na jest równie? higiena snu, warto nauczy? si? odpoczywa?.

W?ród moich klientek pojawiaj? si? te? pytania, zw?aszcza od kobiet planuj?cych drugie dziecko, czy mo?na przygotowa? swoje cia?o do ci??y. Co robi?, a czego nie robi? jeszcze przed ci???, ?eby by?a ona dla nas jak najbardziej ?askawa i bezpieczna?

Coraz wi?cej kobiet ?wiadomie podchodzi do macierzy?stwa – to mnie bardzo cieszy. Jedn? z kluczowych kwestii, oprócz oczywi?cie dobrej formy fizycznej, jest w?a?ciwa dieta, dzi?ki której zadbamy o prawid?owy poziom witamin, mikro i makroelementów. Jest sporo doniesie? naukowych wskazuj?cych na prop?odno?ciowy charakter niektórych produktów. Ponadto w przygotowaniu do ci??y bardzo dobrze sprawdzaj? si? techniki relaksacyjne i oddechowe, które s? dobr? broni? w walce ze wszechogarniaj?cym nas stresem. Warto te? odwiedzi? stomatologa, aby rozprawi? si? z ewentualnymi stanami zapalnymi przyz?bia.

Czego nie warto robi? ? Planuj?c ci??? nie odchudzamy si? ! Na kontrol? wagi przyjdzie czas pó?niej. Tkanka t?uszczowa wspomaga produkcj? hormonów, które s? istotne zarówno w procesie zap?odnienia jak i utrzymania ci??y. Oczywi?cie nie przesadzamy i nie jemy za dwóch. W ci??y nie odkrywamy w sobie rownie? pasji do sportów ekstremalnych i ryzykownych. To nie jest dobry moment by mierzy? si? ze swoimi mo?liwo?ciami.

Wywiad pochodzi ze strony http://treningdlamam.com/. Rozmawia?a Katarzyna Wawrzycka.

Zach?camy do umawiania wizyt z Natali? Wawszczyk w City Clinic – zarezerwuj termin