



MARZEC



to miesiąc świadomości endometriozy.

Fizjoterapia uroginekologiczna jest jednym z istotnych elementów kompleksowego leczenia endometriozy. Jest ważna zarówno na etapie przygotowania pacjentki do operacji, powrotu do sprawności po operacji lub nawet jeśli operacja endometriozy nie jest planowana. Zajmuje się wspomaganiem procesu regeneracji i funkcjonowania tkanek oraz narządów zarówno w obszarze miednicy mniejszej jak i całego ciała.

Fizjoterapeuta – zadania w leczeniu endometriozy

Ze względu na to, że dolegliwości bólowe w endometriozie utrzymują się wiele miesięcy, mają one charakter przewlekły, a stopień zaawansowania choroby nie zawsze odpowiada odczuwanym dolegliwościom bólowym. Jednym z zadań fizjoterapii uroginekologicznej w leczeniu endometriozy jest:

- uśmierzanie dolegliwości bólowych,
- zwiększenie świadomości ciała pacjentki szczególnie w obszarze miednicy i mięśni dna miednicy,
- nauka relaksacji,
- poprawa elastyczności ciała,
- korekcja postawy ciała.

W związku z tym fizjoterapia uroginekologiczna powinna mieć charakter holistyczny tzn. taki, który oddziałuje na całe ciało pacjentki. Podczas indywidualnej fizjoterapii, fizjoterapeuta może wykorzystać szereg m.in. technik z zakresu terapii manualnej, dzięki którym uzyskujemy:

- normalizację napięć zlokalizowanych w układzie mięśniowo-powięziowym,
- zapobieganie powstania zrostów,
- mobilizację blizn po operacjach,
- poprawę krążenia w miejscach i narządach o zmniejszonym przepływie krwi,
- prawidłową ruchomość narządów wewnętrznych w obszarze miednicy względem siebie,
- przywrócenie równowagi układu nerwowego.

Istotną częścią fizjoterapii uroginekologicznej w leczeniu endometriozy jest dobór odpowiedniej aktywności fizycznej i ćwiczeń, w tym również ćwiczeń mięśni dna miednicy. Jednym z elementów terapii są również techniki uważności mindfulness lub oddechowe, które pozytywnie wpływają na wyciszenie układu nerwowego. Świadomy oddech torem dolno-żebrowym jest również pewnego rodzaju masażem dla narządów

wewnętrznych jamy brzusznej i miednicy mniejszej, mobilizuje tkanki po operacjach oraz blizny, a także poprawia ruchomość żeber i klatki piersiowej. Ponadto podczas spotkania fizjoterapeuta przekazuje wskazówki dotyczące ewentualnych modyfikacji codziennej aktywności takich jak np. zmiana [nawyków toaletowych](#).

Realny wpływ na poprawę jakości życia pacjentki

Mając na uwadze istotną rolę fizjoterapii również na etapie leczenia pooperacyjnego, pacjentki przebywające w Oddziale Ginekologicznym w naszym Szpitalu, które przeszły operacje endometriozy, są objęte Programem Kompleksowej Rehabilitacji Po Operacjach Endometriozy. W ramach tego Programu pacjentki otrzymują zalecenia od Zespołu Fizjoterapii na czas pooperacyjny m.in. dotyczą one możliwości powrotu do aktywności fizycznej, mobilizacji blizn pooperacyjnych, technik autoterapii czy modyfikacji czynności dnia codziennego we wczesnym okresie pooperacyjnym. Zalecenia te są przekazywane również w formie broszury.

Autor: mgr Kinga Kwiatkowska-Tuszyńska, fizjoterapeutka uroginekologiczna

smartslider3[255]