

Ciąża i poród to bardzo specyficzny czas w życiu kobiety, który poza oczywistymi zmianami obserwowanymi na co dzień w znaczący sposób wpływa na mięśnie przepony moczowo-płciowej. Pogarsza ich stan funkcjonalny, narażając kobietę na wystąpienie dolegliwości takich jak nietrzymanie moczu czy obniżenie narządu rodnego. Rehabilitacja poporodowa to ważny proces powrotu do zdrowia i pełnej sprawności fizycznej po porodzie.

Program wczesnej rehabilitacji poporodowej w Szpitalu św. Zofii

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom naszych pacjentek i wzorując się na sprawdzonych i stosowanych z powodzeniem od wielu już lat wzorcach francuskich, w Szpitalu św. Zofii wdrożyliśmy **Program wczesnej rehabilitacji poporodowej**. Każda pacjentka hospitalizowana w oddziałach Szpitala św. Zofii może skorzystać z bezpłatnej konsultacji z fizjoterapeutą. Wdrożenie profilaktyki już w trakcie ciąży i wczesna reedukacja poporodowa poprawiają w znaczący sposób kondycję mięśni, pomagają kobiecie cieszyć się zdrowiem intymnym i w odpowiedni sposób o nie zadbać.

Podczas konsultacji fizjoterapeuta może:

- ocenić kondycję mięśni dna miednicy,
- przekazać zalecenia co do dalszego postępowania,
- udzielić porad, w jaki sposób szybko powrócić do formy po porodzie,
- poinstruować, kiedy i jak bezpiecznie rozpocząć ćwiczenia wzmacniające,
- wykonać instruktaż automasażu blizny po cesarskim cięciu.

Fizjoterapeuta dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30–14:00. Chęć konsultacji należy zgłosić położnej dyżurującej lub lekarzowi przed godz. 13.00.

Warto wiedzieć

W ramach konsultacji fizjoterapeuta uroginekologiczna przeprowadza wywiad, mający na celu ocenę czynników ryzyka wystąpienia dysfunkcji mięśni dna miednicy.

Następnie wykonuje palpacyjne badanie przezpochwowe sprawdzające kondycję mięśni dna miednicy po okresie ciąży i porodzie oraz weryfikujące ich zdolność do poprawnej aktywacji.

Na podstawie badania dobierany jest trening na okres połoгу i laktacji indywidualnie dopasowany do pacjentki. Ponadto, fizjoterapeuta uczy postępowania poporodowego, powrotu do aktywności fizycznej i czynników wpływających odciążająco na obszar dna miednicy.

Konsultacje obejmujące badanie mięśni dna miednicy dedykowane są przede wszystkim pacjentkom po porodzie drogami natury ze względu na częstsze występowanie u nich poporodowych dysfunkcji tego obszaru. Jeśli pacjentka po cesarskim cięciu wyrazi chęć lub potrzebę to również może skorzystać z badania mięśni dna miednicy.

Udział w badaniu jest dobrowolny, pacjentka pytana jest o zgodę na jego przeprowadzenie. Możliwa jest rezygnacja z badania w dowolnym momencie, bez podania przyczyny.

Konsultacja jest bezpłatna tylko dla pacjentek znajdujących się w oddziale położniczym.

Ze względu na duże zainteresowanie, warto zgłaszać położnej pełniącej dyżur na oddziale chęć konsultacji z fizjoterapeutą uroginekologicznym, w dni powszednie, w godzinach od 8.00 do 12.00.

Badanie jest bezbolesne i nie wywołuje żadnych powikłań. Może być wykonane wykonane już około 24 godzin po porodzie, również w przypadku nacięcia krocza czy porodu zabiegowego.

Fizjoterapeuta przed badaniem ocenia stan pacjentki oraz dokonuje wizualnej oceny struktur krocza i na tej podstawie podejmuje ostateczną decyzję o wykonaniu badania. W przypadku dyskomfortu ze strony pacjentki może ono zostać przerwane w dowolnym momencie.

Bezwzględny przeciwwskazaniem do badania jest brak zgody pacjentki.

W przypadku obrzęku, nasilonej bolesności, dużych uszkodzeń krocza, złego samopoczucia pacjentki, ostateczna decyzja o wykonaniu badania podejmowana jest indywidualnie, w porozumieniu z nią i personelem sprawującym nad nią opiekę.

Poporodowe badanie mięśni dna miednicy ma charakter przesiewowy.

Jego głównym celem nie jest diagnostyka lecz weryfikacja i edukacja w zakresie prawidłowej aktywacji mięśni dna miednicy, co jest możliwe już w pierwszych dobach po porodzie.

Trening zalecany przez fizjoterapeutę na podstawie badania jest zawsze dostosowany do możliwości pacjentki i ma na celu poprawę funkcji

mięśni dna miednicy już w okresie połogu. Dodatkowo, podczas konsultacji istnieje możliwość weryfikacji wcześniej występujących objawów np. nietrzymania moczu oraz wczesna identyfikacja ryzyka dysfunkcji w obrębie mięśni dna miednicy.