

Rehabilitacja poporodowa i uroginekologiczna

- Czy wiesz jak zadbać o mięśnie dna miednicy, gdzie się znajdują i jak bardzo są ważne dla Twojego zdrowia?
- Czy chciałabyś przygotować mięśnie dna miednicy do ciąży, porodu i w bezpieczny sposób przywrócić ich funkcję po urodzeniu dziecka?
- A może masz problem z bolesnym miesiączkowaniem, trzymaniem moczu czy dyskomfortem podczas współżycia?

Jeśli tak zapraszamy do skorzystania w porad w ramach Poradni – Rehabilitacja poporodowa i uroginekologiczna.

smartslider3[265]

Nasza oferta obejmuje m.in

- Profilaktykę i rehabilitację mięśni dna miednicy
- Rehabilitację w ciąży, połogu i po operacjach ginekologicznych

Konsultacje fizjoterapeutyczne odbywają się również w języku angielskim.

Zapisy w Rejestracji Przychodni św. Zofii: 22 25 59 900.

POZNAJ NASZE FIZJOTERAPEUTKI

smartslider3[261]

Terapia mięśni dna miednicy

W ramach zajmujemy się terapią:

- w ramach rehabilitacji i reedukacji mięśni dna miednicy w ciąży i po porodzie
- w ramach profilaktyki zaburzeń dna miednicy
- w problemie nietrzymania moczu, gazów lub stolca
- w sytuacji braku/obniżenia satysfakcji seksualnej

- w problemie dyskomfortu w trakcie współżycia, wulwodynii,
- w bolesnej bliźnie na kroczu lub po cięciu cesarskim
- w zaburzeniu statyki narządów
- w bolesnym miesiączkowaniu
- w dolegliwościach związanych z endometriozą

Kompleksowa terapia mięśni dna miednicy to nowoczesna fizjoterapia zgodna z międzynarodowymi standardami medycznymi. W ramach terapii dla każdej pacjentki w oparciu o dokładny wywiad, badanie fizjoterapeutyczne narządu ruchu oraz mięśni dna miednicy planowany jest proces terapeutyczny dostosowany do rodzaju zaburzenia.

Poza indywidualnie dobranym treningiem mięśniowym oraz niezbędnymi technikami manualnymi, wykorzystywana jest również **elektrostymulacja, EMG biofeedback, sonofeedback (z wykorzystaniem USG)**. Pacjentka uczy się jak właściwie zadbać o swoje zdrowie intymne.

Powyższe dysfunkcje rzadko mają przyczynę wyłącznie w niewydolnych mięśniach dna miednicy dlatego też nasza rehabilitacja uroginekologiczna, oprócz podstawy jaką jest terapia mięśni dna miednicy, opiera się na pracy z całym ciałem pacjentki. Stąd też, w procesie powrotu do zdrowia, w sposób indywidualny dobierane są techniki terapeutyczne, mające źródło w metodach fizjoterapeutycznych, m.in. terapii manualnej, punktów spustowych czy kinesiotalingu.

Według wielu aktualnych wytycznych, postępowanie fizjoterapeutyczne zalecane jest jako działanie „pierwszej linii” w większości wyżej wymienionych dysfunkcji.

Fizjoterapia jest także częścią całościowej opieki, jaką zapewnia działający w ramach poradni interdyscyplinarny zespół terapeutyczny, umożliwiający szczegółową diagnostykę problemu i specjalistyczną konsultację na każdym etapie terapii.

Rehabilitacja narządu ruchu

Okres ciąży generuje w ciele kobiety wiele zmian, które bardzo często w sposób znaczny ograniczają swobodę ruchu, potrafią wywołać dyskomfort, ból i utrudniać radość z tego wyjątkowego okresu. Po porodzie zmiany te utrudniają wstawanie, zmianę pozycji, swobodne poruszanie się i opiekę nad dzieckiem. Często dolegliwości te nie wymagają zaawansowanej diagnostyki obrazowej i leczenia farmakologicznego.

Z pomocą przychodzą metody fizjoterapeutyczne, które niwelują dolegliwości bólowe i ograniczenia ruchu i pozwalają cieszyć się ciążą

i macierzyństwem.

Najczęściej występują:

- zespoły bólowe miednicy w szczególności utrudniające poruszanie się, ból promieniujący z miednicy lub w kierunku miednicy, rozejście spojenia łonowego lub stany go przypominające
- rwa kulszowa lub obraz kliniczny ją przypominający, zespół mięśnia gruszkowatego
- rozstęp mięśni prostych brzucha z wiotkością mięśni brzucha
- nagłe zespoły bólowe związane z układem ruchu, które pojawiły się w trakcie ciąży

Dodatkowo po porodzie pacjentki skarżą się na:

- zaburzenia stabilizacji miednicy
- przewlekły ból miednicy
- rozejście spojenia łonowego
- ból kości guzicznej, trudności w siedzeniu, wstawaniu

Terapia rozejścia mięśni prostych brzucha i zaburzenia stabilności kresy białej

Na kompleksową terapię składa się:

- ocena rozejścia mięśnia prostego oraz funkcjonowania otaczających struktur
- manualne opracowanie tkanek
- nauka aktywacji głębokich mięśni stabilizujących: mięśnia poprzecznego brzucha i mięśni dna miednicy
- indywidualnie opracowany zestaw ćwiczeń uwzględniając powrót do aktywności fizycznej
- „plastrowanie” rozstępu – Kinesiotaping

Masaż relaksacyjny w ciąży i po porodzie

Masaż leczniczy pozwala złagodzić dolegliwości okresu ciąży (bóle kręgosłupa, bóle miednicy), redukuje napięcia mięśniowe oraz pomaga usprawnić przepływ krwi i limfy. W trakcie masażu wykorzystywane są naturalne olejki aromatyczne pozwalające ukoić zmysły i wpływające pozytywnie na stan emocjonalny.

Masaż wykonywany jest w pozycji leżącej.

Czas trwania zabiegu 45 min.

Przeciwwskazania do masażu:

- pierwszy trymestr ciąży
- ciąża patologiczna
- skazy krwotoczne (pochodzenia płytkowego, naczyniowa, osoczowa), nadciśnienie tętnicze, choroby serca
- niedokrwistość
- cukrzyca ciążowa
- nadczynność i niedoczynność tarczycy i przytarczyc

Terapia blizn

Terapia blizn to fizjoterapia polegająca na uruchomieniu i skontrolowaniu procesów gojenia się rany na etapie tworzenia blizny. Ruchomość blizny ma wpływ na wiele struktur i cały obszar ciała objęty zabiegiem, operacją.

Rehabilitacja okołoperacyjna

Rehabilitacja okołoperacyjna jest niezbędnym elementem holistycznej opieki nad pacjentką w okresie po operacjach naprawczych oraz ginekologicznych. Wspomaga procesy regeneracyjne organizmu a także wpływa na zmaksymalizowanie i utrwalenie efektów zabiegu lub operacji.

Rehabilitacja obejmuje aktywizację odpowiednich struktur jamy brzusznej oraz miednicy, pracę powięziową, zapobieganie zrostom, mobilizację blizn pozabiegowych oraz edukację.

Zajmujemy się:

- reedukacją mięśni dna miednicy przed i po zabiegach naprawczych w zaburzeniach statyki oraz nietrzymaniu moczu
- rehabilitacją po zabiegach i operacjach ginekologicznych

Kinesiotaping

Kinesiotaping to metoda fizjoterapeutyczna która polega na aplikacji na skórę elastycznych plastrów w celu mechanicznego działania na tkanki. Zyskała popularność jako skuteczny sposób łagodzenia bólu i wspomagania leczenia urazów i przeciążeń układu ruchu. Podczas terapii/ fizjoterapii uroginekologicznej najczęściej są wykorzystywane m.in. aplikacje w celu:

- wspomagania regeneracji powłok brzusznych (np. przy rozejściu mięśni prostych brzucha),
- zmniejszenia obrzęków kończyn dolnych, górnych

- (Kinesiotaping/aplikacja limfatyczny/a),
- zmniejszenia dolegliwości bólowych w obszarze kręgosłupa, miednicy oraz jako przedłużenie efektów terapeutycznych uzyskanych podczas wizyty.

Trening medyczny dla kobiet

Czy wiesz dlaczego warto ćwiczyć z fizjoterapeutą w okresie ciąży i po porodzie?

Oto kilka powodów:

- dowiesz się jakie ćwiczenia są bezpieczne i odpowiednie dla Ciebie, zwłaszcza jeśli dokuczają Ci bóle kręgosłupa, czy miednicy!
- nauczysz się pracy ze swoim ciałem i oddechem, co przygotuje Cię do porodu,
- wrócisz bezpiecznie do treningów po porodzie,
- nauczysz się ćwiczeń pomocnych w terapii rozejścia mięśnia prostego brzucha oraz dysfunkcji dna miednicy.

Terapia bólu przewlekłego

W Poradni kompleksowego leczenia bólu znajdziesz pomoc w takich schorzeniach, jak: wulwodynia, endometrioza, zespół bolesnego pęcherza, pochwica, napadowy ból odbytu. **Więcej na:**

<https://szpitalzelazna.pl/rodzina/poradnia-kompleksowego-leczenia-bolu>