

Rehabilitacja poporodowa

ID artykułu: 57140 / 10625

URL: <http://www.publikuj.org/57140>

Macierzyństwo coraz mniej przypomina wyidealizowany obrazek. Matki mówią otwarcie, że chociaż centrum ich świata stało się dziecko, to nie mogą zapominać o sobie, ani ignorować poporodowych dolegliwości i bólu. Tym bardziej, że współczesna fizjoterapia oferuje wiele metod, które skutecznie pomagają w szybkim powrocie do pełnego zdrowia i formy. Jak twierdzą rehabilitanci, pozytywne jest już to, że kobiety stają się coraz bardziej świadome. Nie chcą już grać roli poświęcających się cierpienic, bo rozumieją, że ich zdrowie i dobre samopoczucie jest jednym z warunków komfortu i właściwego rozwoju dziecka. Coraz częściej więc same zgłaszają się do gabinetów rehabilitacyjnych.

Przeważnie przychodzą z powodu wystającego brzucha, z którym wyglądają jakby nadal były w ciąży. Pragną jak najszybciej wrócić do dawnej, zgrabnej sylwetki. Jeśli problemem są tylko osłabione, rozciągnięte mięśnie, dobre wyniki daje wczesne rozpoczęcie terapii.

- Byle nie za wczesne - zauważa Anna Owczarczuk-Stanirska z Ośrodka Rehabilitacji Armedis w Białymstoku. - Mimo presji, by zaraz po ciąży wyglądać fit, jak telewizyjne gwiazdy, nie dajmy się zwariować. Kobieta powinna przez miesiąc po porodzie odpoczywać i wchodzić w nową rolę, uczyć się być z dzieckiem. Potem może pozwolić sobie na delikatny trening, spacer czy wizytę u fizjoterapeuty. W okresie połogu mięśnie brzucha są jeszcze bardzo plastyczne i łatwo dają się formować. Jeżeli brzuch nie wraca do normy przez rok od momentu porodu sprawa może być poważniejsza. Przyczyna może być rozejście się mięśnia prostego brzucha kresy białej". Czasem mamy do czynienia z przepukliną pępkową.

Rozejście oznacza, że mięsień prosty znajdujący się w centralnej części brzucha, rozdzielił się na dwie części. Wcześniej spajała je i utrzymywała tkanka łączna tzw. kresa biała, która podczas ciąży rozciągnęła się i zwiotczała. Niektóre kobiety są na to szczególnie narażone. Powodem może być na przykład:

- ciąża mnoga;
- duża waga urodzeniowa dziecka;
- wiek matki powyżej 35 lat;
- wcześniejsze cesarskie cięcie;
- ułożenie płodu;
- nieprawidłowe treningi i zbyt wczesny powrót do aktywności fizycznej.

Istnieje prosty sposób, by samodzielnie sprawdzić czy doszło do rozejścia kresy białej. Kładąc się na plecach, ze zgiętymi kolanami, jedną ręką unosimy głowę do góry, a palcami drugiej dotykamy brzuch w okolicy pępka. Jeśli w fałdzie giną trzy, cztery palce i wyczuwamy między nimi jakby dziurę, to znaczy, że doszło do rozejścia mięśnia prostego. Jeśli jest ona duża, trzeba bezwzględnie zasięgnąć rad specjalisty, ponieważ może stanowić zagrożenie przy drugiej ciąży.

- Kobieta, która próbuje sama sobie pomóc, robiąc na przykład popularne brzuszki, może tylko pogorszyć sytuację - mówi Anna Owczarczuk-Stanirska. - Warto zasięgnąć porady fizjoterapeuty. Dla każdej pacjentki opracowujemy indywidualny zestaw ćwiczeń, dopasowany do jej stanu zdrowia i potrzeb, z naciskiem na stymulację mięśnia poprzecznego brzucha i mięśni dna miednicy. Podczas ciąży dochodzi do znaczących zmian w tym obrębie kości miednicy się rozsuwają, więzadła rozciągają się. Ciśnienie w jamie brzusznej wzrasta, co po porodzie może skutkować bolesnym brzuchem, także obniżeniem narządów rodnych czy nietrzymaniem moczu. Rozregulowaniu ulega cały system mięśniowo-powięziowy i należy przywrócić mu równowagę. Fizjoterapeuta patrzy holistycznie, zwraca uwagę na postawę ciała, często u kobiet widzimy głowę w protrakcji, miednicę w przodopochyleniu, zaokrąglone plecy.

Poza technikami manualnymi, specjalista uczy pacjentkę jak aktywować mięśnie dna miednicy. Zadaje

ćwiczenia do samodzielnego wykonywania w domu. Zaczyna się od małego stopnia trudności, jeśli kobieta daje sobie radę, przechodzi na wyższy poziom, aż do powrotu do pełnej aktywności fizycznej.

Wystający ciążowy brzuch po porodzie można oznaczać też przepuklinę w okolicach pępka. Wtedy jest to już sprawa dla chirurga. Od jego diagnozy i decyzji zależy, czy jest to jeszcze stan do leczenia fizjoterapeutycznego czy konieczny już będzie zabieg operacyjny.

Na dyskomfort kobiety po porodzie może mieć wpływ także tkliwa, źle gojąca się blizna po cesarskim cięciu. Bywa, że rok po porodzie jej dotknięcie nadal wywołuje ból. Blizna, nad którą się nie pracuje może być twarda, mało rozciągliwa, ciągnie, a w konsekwencji po kilku latach powodować dolegliwości bólowe kręgosłupa. Już po kilku miesiącach po porodzie nad nią zacząć pracować.

Kolejną kategorią dolegliwości, na które często uskarżają się matki po porodzie są bóle kręgosłupa, karku, barków, bioder spowodowane przeciążeniem w czasie ciąży i po niej, a także wysiłkiem i stresem związanym z opieką nad dzieckiem (karmienie, noszenie).

- W takim przypadku skutecznie są metody osteopatyczne polegające na rozluźnieniu mięśni brzucha, rozluźnieniu przepony, technikach na kości łonowej, krzyżowej, biodrowej, na mięsień gruszkowaty czy też kulszowo-goleniowy - dodaje specjalistka z Armedis. - Poza terapią manualną wprowadzamy kinesiologię taping (oklejanie taśmami) poprawiającą stabilność stawów i mięśni oraz masaże, które poza leczniczym wpływem na kręgosłup mają też właściwości relaksujące, co jest bardzo ważne, a niedoceniane.

Skutki obciążenia jakim jest ciąża, organizm odczuwa przez bardzo długi czas, a terapię poporodową można stosować także wiele lat po urodzeniu dziecka.

- Kiedy zgłasza się do mnie pani z bólami kręgosłupa zawsze pytam czy jest po porodzie, czy miała cięcie cesarskie. Jeśli tak, sprawdzam bliznę. Może być dokuczliwa 5-6 lat po porodzie i dawać dolegliwości bólowe kręgosłupa. Ale nawet po tym czasie można ją nadal skutecznie rehabilitować - mówi fizjoterapeutka.

Rehabilitacja poporodowa będzie głównym tematem spotkania "Zdrowy maluszek i mamy brzuszek", na które Centrum Rehabilitacji Armedis zaprasza 4 kwietnia w godz. 10 - 14 do swojej siedziby przy ul. Przygodnej 14 lok 1. w Białymstoku. Podczas spotkania będzie można skorzystać m.in. z bezpłatnych konsultacji. Fizjoterapeuta sprawdzi czy doszło do rozejścia mięśnia prostego oraz oceni stan blizny po cesarskim cięciu. Ośrodek zaprasza mamy z dziećmi. Certyfikowany terapeuta NDT- Bobath skontroluje niemowlęta pod kątem ich właściwego rozwoju (bezpłatne konsultacje dotyczyć będą dzieci w wieku od 2, 5 do 10 miesiąca). W programie są także zaplanowane ćwiczenia poprawiające kondycję mam. Zapisy odbywają się pod numerem: 85 831 11 06 .

Aktywacja: 28/03/19 14:02, odsłony: 45