



# PORADNIK PROFILAKTYKI FIZJOTERAPEUTYCZNEJ W POŁOGU

## Szanowna Mamo,

Po narodzinach dziecka rozpoczyna się okres połogu, w którym cofają się zmiany w organizmie kobiety powstałe podczas ciąży i porodu.

Połów trwa około 6 – 8 tygodni i zachodzą w tym okresie jednocześnie następujące procesy:

- ✔ gojenie się ran poporodowych
- ✔ cofanie się zmian po ciąży i porodzie, m.in. obkurczanie macicy
- ✔ powrót czynności hormonalnej jajników
- ✔ rozpoczęcie czynności gruczołów piersiowych

Co Cię powinno zaniepokoić podczas połogu?

- ✔ gorączka powyżej 38°C
- ✔ nasilony ból podbrzusza
- ✔ przeczulica/ból okolicy blizny – utrzymujący się przez cały okres połogu
- ✔ bolesność okolicy spojenia łonowego promieniująca do uda lub kości krzyżowej – sugeruje rozejście się/uszkodzenie spojenia łonowego
- ✔ nasilone bóle kręgosłupa lędźwiowego
- ✔ nietrzymanie moczu, gazów i stolca
- ✔ stożek pojawiający się w linii środkowej ciała – rozejście się mięśnia prostego brzucha
- ✔ uczucie kulki / ciała obcego w pochwie

W przypadku wystąpienia powyższych objawów zgłoś się pilnie do lekarza ginekologa oraz do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

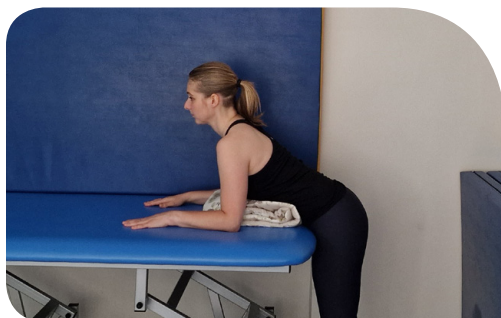
W celu powrotu do pełnej sprawności fizycznej i uniknięcia dysfunkcji w obrębie miednicy po porodzie, przedstawiamy zalecenia dotyczące czynności dnia codziennego oraz ćwiczenia do stosowania podczas połogu.

1. **Wstawaj i kładź się „przez bok”, tj. obróć się na bok przed pionizacją lub przyjęciem pozycji leżącej, unikając napięcia mięśnia prostego brzucha.**

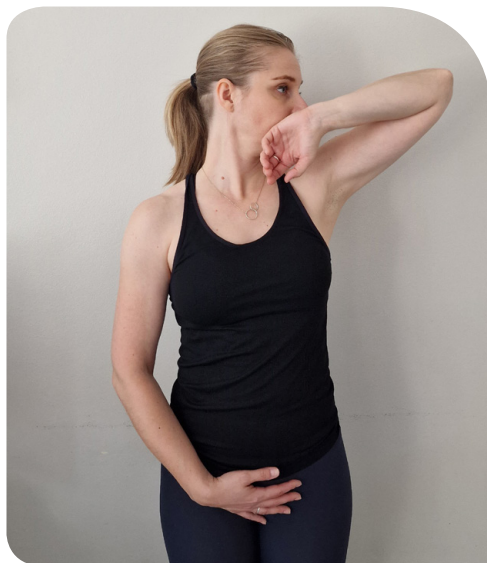
Regularne wstawanie z wydechem i kładzenie się w ten sposób, sprawia że chronione są osłabione mięśnie brzucha, mięśnie dna miednicy oraz zabezpieczony jest odcinek lędźwiowy kręgosłupa przed przeciążeniem i dolegliwościami bólowymi.



2. Przyjmij pozycję pochyloną nad stołem, z poduszką pod brzuchem – jak na ilustracji poniżej. Pozycja ta pomoże w skutecznym obkurczaniu i oczyszczaniu macicy. Utrzymuj tę pozycję zaczynając od kilku minut do maksymalnie 15 minut. Pozycję tę stosuj od 2-3 doby po porodzie siłami natury, a od 5-6 doby po porodzie przez cesarskie cięcie. Ćwiczenie możesz wykonywać kilka razy w ciągu dnia – w zależności od samopoczucia i ogólnej formy fizycznej.



3. **Utrzymuj właściwą postawę przy kaszlu, kichaniu i śmiechu:** wyprostuj tułów, skręć lekko tułów w jedną stronę i unieś łokieć. Napnij mięśnie dna miednicy. Jeśli jesteś po cięciu cesarskim i masz bliznę to wskazana jest jej asekuracja, tj. uciśnięcie blizny dłonią.



4. Podczas wykonywania codziennych czynności zachowuj prawidłową postawę ciała, staraj się utrzymać naturalne krzywizny kręgosłupa, unikaj garbienia się m.in. podczas przewijania czy noszenia dziecka.



5. **Po 6 tygodniach od porodu możesz stopniowo zwiększać ciężar do 10 kg.** pamiętaj, żeby podczas podnoszenia przedmiotów dodać wydech, w celu zmniejszenia negatywnego działania tłoczni brzusznej.
6. **Unikaj siedzenia na poduszkach i kołach z dziurą („koło ratunkowe”).** Siedzenie na tego typu powierzchniach powoduje osłabienie mięśni dna miednicy, spowalnia metabolizm uszkodzonych tkanek, co niekorzystnie wpływa na ich gojenie i regenerację.
7. **Przestrzegaj prawidłowych pozycji ciała siadając na toalecie – pamiętaj o właściwej pozycji podczas mikcji oraz defekacji.** Zawsze siadaj na desce toaletowej. Kolana podczas defekacji powinny być wyżej, niż biodra.



pozycja do mikcji



pozycja do defekacji

8. **Unikaj parcia na mocz i stolec.** Właściwie zbilansowana dieta, adekwatne nawodnienie organizmu oraz odpowiednia aktywność ruchowa wpływają na regularną pracę jelit i zapobiegają zaparciom.
9. **Nie noś pasów poporodowych** - powodują osłabienie mięśni brzucha i niedokrwienie narządów miednicy. Wywierany ucisk zwiększa ryzyko obniżenia narządów rodnych oraz nietrzymania moczu.
10. **Nie wykonuj trudnych ćwiczeń mięśni brzucha**, w tym klasycznych brzuszaków. Mogą przyczynić się do nasilenia rozejścia mięśnia prostego brzucha, obniżenia narządów miednicy oraz prowadzić do nietrzymania moczu. Do tych ćwiczeń najlepiej powrócić po konsultacji.
11. **Umów się na wizytę kontrolną do ginekologa** po zakończeniu połogu, tj. ok 6 tygodni po porodzie oraz do fizjoterapeutki uroginekologicznej - 6 tygodni po PSN, 3-4 tygodni po CC.
12. **Do aktywności seksualnej** możesz powrócić po ok. 6 tygodniach od porodu, optymalnie po wizycie ginekologicznej.
13. **Do lekkiej aktywności fizycznej możesz powrócić** po ok 6 tygodniach od porodu - najlepiej po konsultacji u fizjoterapeutki uroginekologicznej. Kontrola po porodzie jest pomocna, a często niezbędna przy planowaniu bezpiecznego powrotu do aktywności. Fizjoterapeuta na wizycie oceni ewentualne zaburzenia w pracy mięśni dna miednicy oraz mięśni brzucha, które zaszły w czasie ciąży i porodu. Na tej podstawie zaplanuje plan ćwiczeń dostosowany do potrzeb i możliwości pacjentki.
14. **Zadbaj o mobilizację blizny po porodzie: cesarskim cięciu, nacięciu lub pęknięciu krocza.** Skonsultuj się w tym celu z fizjoterapeutką uroginekologiczną, która nauczy Cię masażu blizny, powłok brzusznych otaczających bliznę oraz udzieli cennych wskazówek dotyczących pielęgnacji blizny

Pamiętaj, że profilaktyka połogowa to kluczowy element powrotu do dobrej formy po porodzie. Twoje ciało będzie potrzebowało ok. 9 – 12 miesięcy do odzyskania kondycji sprzed ciąży. Dbanie o swój organizm po urodzeniu dziecka to właściwa inwestycja w zdrowie i dobre samopoczucie.



# ĆWICZENIA W POŁOGU

Dla poprawy kondycji fizycznej po okresie ciąży i po porodzie rekomendujemy wykonywanie przedstawionych ćwiczeń. Ćwiczenia można rozpocząć już w pierwszych dniach połogu.

**UWAGA: Na każdym etapie rehabilitacji zaczynaj od kilku powtórzeń ćwiczenia oddechowego – pozycja 1.**

Kolejne ćwiczenia rozpocznij od wykonywania jeden raz dziennie, w następnych dniach zwiększając ilość powtórzeń. Zwróć uwagę na właściwą koordynację wdechu lub wydechu z rozluźnieniem lub napięciem mięśni!

## I i II tydzień ćwiczeń

I tydzień; do 10 powtórzeń każdego ćwiczenia, II tydzień; do 12 powtórzeń.

1. Ćwiczenie oddechowe. Pozycja leżąca na wznak, nogi zgięte, ręce oparte na dolnych żebrach. Wykonaj wdech nosem, kierując powietrze „pod dłonie”, żebra lekko się rozchodzą na boki. Wykonaj wydech rozchylonymi ustami, żebra wracają na miejsce.



2. Pozycja leżąca na wznak, nogi zgięte w kolanach, ręce proste wzdłuż tułowia. Wykonuj naprzemiennie ruchy zginania i prostowania dłoni (w stawach nadgarstkowych) i stóp (w stawach skokowych), a następnie wykonuj ruchy obrotowe stopami i dłońmi na zewnątrz i do wewnątrz.



3. Pozycja leżąca na wznak, nogi zgięte w kolanach, ręce proste wzdłuż tułowia. Wykonaj wydech z ruchem ściągania łopatek. Wykonaj wdech z rozluźnieniem łopatek.



4. Pozycja leżąca na wznak, nogi zgięte w kolanach. Wykonaj wydech z ruchem uniesienia – podwinięcia - miednicy. Wykonaj wdech z opuszczeniem miednicy.





5. Pozycja leżąca na wznak, nogi zgięte w kolanach, w rękach trzymaj piłkę (lub zwinięty ręcznik) nad klatką piersiową. Wykonaj wydech i ściśnij, napnij dłonie na piłce. Wykonaj wdech i rozluźnij nacisk, opuść ręce z piłką / zwiniętym ręcznikiem.



- Wyobraź sobie, że masz w pochwie kwiat piwonii (dużo delikatnych płatków). Na wydechu okolicą wejścia do pochwy otocz płatki kwiatu i delikatnie podciągnij. Na długim wdechu rozluźnij napięcie i wyobraź sobie jak płatki kwiatu się otwierają. Zwróć uwagę, żeby rozluźnienie trwało dłużej, niż napięcie.



### III i IV tydzień ćwiczeń

III tydzień; do 12 powtórzeń każdego ćwiczenia, IV tydzień; do 15 powtórzeń.

- Ćwiczenie oddechowe. Pozycja leżąca na wznak, nogi zgięte, ręce oparte na dolnych żebrach. Wykonaj wdech nosem, kierując powietrze „pod dłonie”, żebra lekko się rozchodzą na boki. Wykonaj wydech rozchylonymi ustami, żebra wracają na miejsce.



2. Pozycja leżąca na wznak, nogi zgięte w kolanach, ramiona wyprostowane ku górze. Wykonaj wydech i opuść zgięte w łokciach ramiona na podłogę. Wykonaj wdech, wyprostuj i unieś ramiona ku górze.

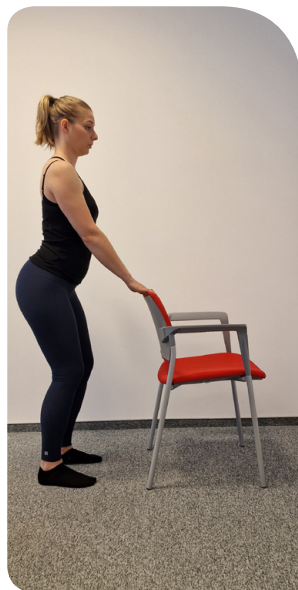


3. Pozycja stojąca, np. naprzeciw półki, krzesła – dla asekuracji. Wykonaj wydech z wspięciem się na palce. Wykonaj wdech z powrotem na całe stopy. Pamiętaj, aby nie łączyć pięt!





4. Pozycja stojąca. Wykonuj balans miednicą. Wykonaj wdech – miednica do tyłu. Wykonaj wydech – miednica do przodu.



5. Pozycja leżąca na wznak, nogi zgięte w kolanach, ręce proste wzdłuż tułowia. Wykonaj wydech, napnij i podciągnij mięśnie dna miednicy. Wykonaj wdech, rozluźnij mięśnie dna miednicy. Wykonuj ćwiczenie 3 – 4 razy w ciągu dnia po kilka powtórzeń.



## V i VI tydzień ćwiczeń

V tydzień; do 12 powtórzeń każdego ćwiczenia, VI tydzień; do 15 powtórzeń.

1. Pozycja leżąca na wznak, nogi zgięte, ręce oparte na dolnych żebrach. Wykonaj wdech nosem, kierując powietrze „pod dłonie”, żebra lekko się rozchodzą na boki. Wykonaj wydech rozchylonymi ustami, żebra wracają na miejsce.



2. Pozycja leżąca na wznak, nogi zgięte w kolanach, ręce proste wzdłuż tułowia. Między kolanami piłka, koc, ręcznik. Wykonaj wydech i napnij lekko nogi na piłce. Wykonaj wdech i rozluźnij nogi.





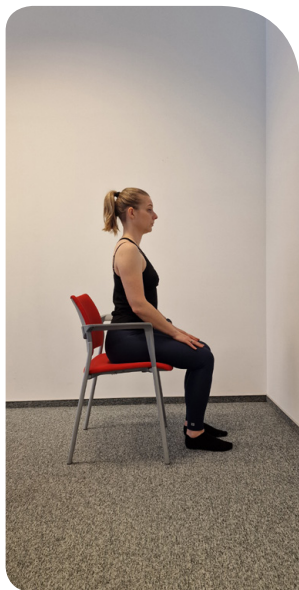
3. Pozycja leżąca na wznak, nogi zgięte w kolanach, ręce proste wzdłuż tułowia. Wykonaj wydech, napnij lekko pośladki i miednicę unieś ku górze. Dłonie wciśnięte w podłogę, kciuki skierowane ku górze. Wykonaj wdech, rozluźnij wszystkie mięśnie, opuść miednicę.



4. Pozycja stojąca. Wykonaj wydech i unieś lekko nogę. Wykonaj wdech i opuść nogę, postaw stopę.



5. Pozycja siedząca na guzach kulszowych, plecy wyprostowane. Wykonaj wydech i wyprostuj tułów, ściągaj łopatki, wyciągnij głowę lekko w stronę sufitu. Wykonaj wdech i rozluźnij mięśnie.



6. Pozycja leżąca na boku, nogi zgięte w kolanach, ręka od strony podłoża pod głowę, wolna ręka na bliznie po cięciu cesarskim. Wykonaj wydech, napnij i podciągnij dno miednicy. Wykonaj wdech i rozluźnij mięśnie. Ćwicz na obu bokach. Wykonuj ćwiczenie 3 – 4 razy w ciągu dnia po kilka powtórzeń.

