

Fizjoterapia w ciąży – wywiad

Kasia Wawrzycka (Trening dla mam) – Natalia, na początek opowiedz o sobie i powiedz czym się zajmujesz.

Natalia Wawrzczyk – Jestem fizjoterapeutką uroginekologiczną. Jest to jeszcze rzadko spotykana specjalizacja, a dedykowana jest w głównej mierze kobietom. Moimi pacjentkami są kobiety w różnym wieku i na różnych etapach życia – wchodzić do dorosłości, panie w ciąży i po porodach, w wieku dojrzalym, okołoimenopauzalnym. W znacznie mniejszym zakresie pracuję z młodzieżą oraz dziećmi.

Jak to się stało, że zajmujesz się pracą z kobietami w okresie okołoporodowym?

Fizjoterapię po porodzie zainteresowałam się już w czasie studiów, miałam szczęście trafić na opiekunkę jednego ze staży zawodowych, która zainspirowała mnie tym obszarem rehabilitacji. Do tematu wróciłam jednak po wielu latach, kiedy sama urodziłam dwójkę dzieci i poszukiwałam rzetelnej diagnostyki i terapii. Spotkało mnie duże rozczarowanie, ponieważ zdawałam sobie sprawę z tego, że „mam problem”, jednak lekarze, do których trafiałam na konsultacje nie potrafili mi zaproponować żadnego rozsądnego rozwiązania. Wtedy zdałam sobie sprawę, że nie istnieje u nas pojęcie rehabilitacji poporodowej, nie ma systemu kształcenia specjalistów w tym zakresie a kobiety, które zmagają się z obrażeniami poporodowymi są pozostawione same sobie. Postanowiłam wziąć sprawę w swoje ręce, nawiązałam kontakt z fizjoterapeutkami w Wielkiej Brytanii i tam ukończyłam cykl kursów specjalizacyjnych z obszaru „*women’s health physiotherapy*” oraz odbyłam staż zawodowe umożliwiający mi samodzielnie pracować w Polsce, bo teoria na szkoleniach to jedno, a praca z konkretnym przypadkiem klinicznym bez wsparcia mentora to zupełnie inna sprawa.

W ciąży ciało kobiety zmienia się dość radykalnie. Człoto wi??? się z tym dolegliwo?ci bólowe, np. bóle kręgosłupa albo spojenia łonowego. Ale dziewczyny sąysz? wtedy “w ciąży to normalne”. Ty jednak uważasz, że nie ma powodu, żeby kobieta w ciąży znosiła ból. W jakich dolegliwo?ciach może pomóc kobiecie w ciąży fizjoterapeuta?

W trakcie ciąży doświadczamy wielu zmian w obrębie układu kostno-więzadłowo-mięśniowego, stawy zmagają się ze zwiększonym obciążeniem, przesuwa się środek ciężkości do góry wchodzi również hormony przygotowujące ciało do porodu. Niektóre z nas nie doświadczają żadnych dolegliwo?ci a b?d? aktywne a? do dnia porodu, ale czasami zdarza się, że pojawia się dyskomfort lub bolesność, które znacznie nas ograniczają. Najczęściej dokuczają przeciżenia w obrębie odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa, w trzecim trymestrze dochodzi trudno?ci z oddychaniem, może pojawić się kłucie w okolicy podbrzojowej, czasami pojawia się ból spojenia łonowego i stawów biodrowych czy dyskomfort podczas siedzenia związany z twardością kości guzicznej. W każdej sytuacji należy indywidualnie spojrzeć na kobietę. ?miało mog? powiedzie?, że w wielu przypadkach udaje się nie tylko znacznie zmniejszyć ból, nierzadko zdarza się, że dolegliwo?ci ustępują. Kluczowe oczywiście jest stosowanie się do zaleceń, aby efekt terapeutyczny był długotrwały.

Zmoro? wielu kobiet w ciąży są obręki. Czy na tak “prozaiczn?” przypadko?? również może

pomóc fizjoterapeuta?

W ciąży organizm magazynuje wodę niezbędną do produkcji płynów ustrojowych. Czasami na skutek jednostajnej pozycji, upalnej pogody lub znacznego przyrostu masy ciała dochodzi do zastojów krwi w naczyniach co również wpływa na wystąpienie obrzęków. Obserwuj jednak, że wśród kobiet aktywnych fizycznie w czasie ciąży zdecydowanie rzadziej one występują, gdy podczas regularnego, umiarkowanego wysiłku poprawia się przepływ tkankowy. Fizjoterapeuta dodatkowo może zaproponować terapię przeciwobrzękową. Na jedną kwestię przy okazji obrzęków chciałabym zwrócić uwagę – jeżeli następuje gwałtowny przyrost masy ciała (więcej niż 0,5 kg tygodniowo), obrzęki nie ustępują po wypoczynku, wzrosło ciśnienie tętnicze krwi powyżej 140 /90mmHg a opuchlizna nie obejmuje wyłącznie stóp i dłońi należy skontaktować się z lekarzem w celu wykluczenia zatrucia ciążowego potocznie nazywanego gestozą.

A co ze szywną rwą kulszową? I co to w ciąży jest ta rwa?

Rwa kulszowa to charakterystyczna bolesność, która może być umiejscowiona w dolnej części kręgosłupa, pośladku, czasami promieniuje wzdłuż uda i podudzia kończyny dolnej, a jest wynikiem ucisku na nerw kulszowy. Najczęstszymi przyczynami powodującymi tę dolegliwość jest dyskopatia kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, o co nie trudno w okresie ciąży, lecz nie jest przesądzone, że będziemy się męczyć do dnia porodu. Na szczęście można sobie z tym poradzić stosując ćwiczenia i pozycje odciążające.

Możesz powiedzieć kilka słów o kinesiotapingu? Coraz częściej widzisz kobiety w ciąży oklejone specjalnymi, kolorowymi plastrami. W jakich przypadkach stosujesz kinesiotaping u kobiet w ciąży?

Bardzo chętnie sięgam po taśmy do kinesiotapingu jako bezpiecznej metody wspomagającej terapię u ciążarnych. Takie kolorowe, elastyczne taśmy oklejam wybrane części ciała, najczęściej w przypadku różnego rodzaju dolegliwości bólowych, skurczach łydek czy wspomnianych wyżej obrzękach. Taśma ta nałożona z odpowiednim napięciem delikatnie unosi skórę i pozwala na swobodny przepływ limfy. Ponadto wykorzystuję taśmy przy rozjęciu mięśni prostych brzucha (zarówno w ciąży jak i po porodzie).



Czy b?d?c w ci??y warto p?j?? do fizjoterapeuty w celach profilaktycznych? Ci??a przebiega prawid?owo, kobieta nie ma ?adnych dolegliwo?ci, ale chcia?aby zadba? o swoje cia?o kompleksowo.

Gor?co zach?cam przysz?e mamy do wizyty u fizjoterapeuty specjalizuj?cego si? w tematyce oko?oporodowej. Ci??a do dobry moment, aby nauczy? si? prawid?owej aktywacji i relaksacji mi??ni dna miednicy. Mi??nie te odgrywaj? kluczow? rol? w profilaktyce nietrzymania moczu czy obni?enia narz?d?w wewn?trznych miednicy a ci??a i por?d si?ami natury znacz?co je os?abiaj?. Istotn? spraw? jest r?wnie? prawid?owy oddech, niekt?re panie maj? trudno?ci z koordynacj? oddechowo-mi??niow?, a przecie? ?wiadoma regulacja oddechu pomaga w czasie akcji porodowej. Podpowiadam jak prostymi ?wiczeniami przygotowa? si? do tego zadania. Zawsze zach?cam te? do udzia?u w grupowych zaj?ciach dla kobiet w ci??y prowadzonych przez wyspecjalizowanych instruktor?w, takich jak Ty Kasiu, poniewa? uwa?am, ?e regularna aktywno?? fizyczna wp?ywa na samopoczucie w ci??y i doskonale przygotowuje do porodu. Zdarza si? jednak, ?e kobieta nie mo?e uczestniczy? w takich zaj?ciach, wtedy opracowuj? dla niej zestaw ?wicze? do wykonywania w warunkach domowych.

A jak to wygl?da w praktyce? Z jakimi dolegliwo?ciami najcz??ciej zg?aszaj? si? do ciebie

kobiety w ciąży?

Zdecydowanie przeważają pacjentki z bólem kręgosłupa, czasami doskwiera nietrzymanie moczu. Zaskakujące, że niewielki, lecz coraz liczniejszy grupę stanowi dziewczyny, które nie mają żadnych dolegliwości, po prostu chcą się dobrze przygotować do porodu. Natomiast dynamicznie wzrasta ilość konsultacji po porodzie w celu oceny rozciągnięcia mięśni prostych brzucha. Wiadomo, że ocena mięśni dna miednicy nie jest jeszcze zbyt duża, ale to też powoli się zmienia.



Czy zajmujesz się również przygotowaniem do porodu?

Oczywiście trening mięśni dna miednicy, korygowanie napięcia bólowych cięć, praca z oddechem – to wszystko są działania przygotowujące do dobrego, świadomego porodu, jednak jeśli masz na myśli samą akcję porodową to nie wchodzi w kompetencje położnych, którym w tym obszarze oddaję pełnię pierwszeństwa. Do mnie należy natomiast przygotowanie kobiety do tego jak radzi sobie w pierwszych dniach porodu. Uwzględniam planowany sposób rozwiązania (siłami natury lub cesarskie cięcie), pokazuję techniki prawidłowej pionizacji, podnoszenia męstwa, aktywizacji poporodowej mięśni brzucha z uwzględnieniem rehabilitacji dna miednicy. Zwykle spotykam się z moimi podopiecznymi po zakończonym porodu, jeśli jednak jest taka potrzeba np. ze względu na okołoporodowy uraz kroczka lub znaczny rozstęp mięśni prostych brzucha, rozpoczynamy intensywną rehabilitację w porodu.

Wiele kobiet w ciąży obawia się, czy techniki manualne stosowane przez fizjoterapeutę są w tym okresie bezpieczne. Co możesz im powiedzieć??

Słuszna obawa, jeżeli fizjoterapeuta nie ma kwalifikacji i doświadczenia w pracy z ciążnymi. Tu wymagana jest powściągliwość i dobór technik z uwzględnieniem rozwoju ciąży, samopoczucia kobiety. Osobiście chętnie sięgam po techniki z obszaru osteopatii ginekologicznej, dzięki którym bezpiecznie można uzyskać normalizację napięcia tkanek.

A co z mięśniami dna miednicy? Czy w ciąży można pracować przez pochwę, czy raczej trzeba poczekać do porodu?

Mam nadzieję, że wkrótce trening mięśni dna miednicy (MDM) w ciąży to będzie „oczywista oczywistość” rekomendowana przez ginekologów położników. Istnieje wiele sposobów nauki i weryfikacji poprawnej aktywacji i relaksacji tej grupy mięśniowej, jednym z nich jest badanie „*per vaginum*” czyli przez pochwę. Na podstawie oceny funkcji mięśni można precyzyjnie zaplanować trening. Nie jest to wcale takie proste, ponieważ MDM to grupa mięśni głębokich, których nie widać a nie każda kobieta je czuje, co dopiero potrafi samodzielnie ocenić poprawność wykonywanych ćwiczeń.

Wśród pacjentek ciążnych, gdy nie występują żadne przeciwwskazania a ciąża przebiega prawidłowo wykorzystujemy sondę dopochwową do treningu biofeedback. Dzięki monitorowaniu pracy MDM na ekranie (obraz jest przekazywany za pomocą sygnału bluetooth) łatwiej jest zrozumieć o co w tym wszystkim chodzi, które funkcje wymagają poprawy. Chciałabym również podkreślić, że w ciąży przeciwwskazane jest wykorzystywanie sondy do elektrostymulacji dopochwowych. Zresztą nawet po porodzie nie każda kobieta wymaga tego rodzaju rehabilitacji.

W jaki sposób kobieta w ciąży powinna dbać o swoje ciało, aby zminimalizować “efekty uboczne” zmian zachodzących w jej organizmie? Czy polecasz swoim pacjentkom aktywność fizyczną w ciąży?

Jestem zdecydowaną zwolenniczką aktywności fizycznej w trakcie ciąży i nie tylko! Jeżeli tylko stan przyszłej mamy na to pozwala rekomenduję wysiłek o umiarkowanej intensywności. Regularne ćwiczenia wpływają na produkcję endorfin, dzięki czemu mamy lepszy nastrój i szybciej się regenerujemy. Poza tym ciąża to dobry moment by zadbać o swoje emocje, poszukać harmonii. Zwyczajny spacer do parku to też aktywność. Ważna jest również higiena snu, warto nauczyć się odpoczywać.

Wśród moich klientek pojawiają się te pytania, zwłaszcza od kobiet planujących drugie dziecko, czy można przygotować swoje ciało do ciąży. Co robić, a czego nie robić jeszcze przed ciążą, aby była ona dla nas jak najbardziej askawa i bezpieczna?

Coraz więcej kobiet wiadomie podchodzi do macierzyństwa – to mnie bardzo cieszy. Jedną z kluczowych kwestii, oprócz oczywiście dobrej formy fizycznej, jest właściwa dieta, dzięki której zadamy o prawidłowy poziom witamin, mikro i makroelementów. Jest sporo doniesień naukowych wskazujących na prozdrowotny charakter niektórych produktów. Ponadto w przygotowaniu do ciąży bardzo dobrze sprawdzają się techniki relaksacyjne i oddechowe, które są dobrą bronią w walce ze wszechogarniającym nas stresem. Warto też odwiedzić stomatologa, aby rozprawić się z ewentualnymi stanami zapalnymi przyzębia.

Czego nie warto robić? Planując ciążę nie odchudzamy się! Na kontrolę wagi przyjdzie czas później. Tkanka tłuszczowa wspomaga produkcję hormonów, które są istotne zarówno w procesie zapłodnienia jak i utrzymania ciąży. Oczywiście nie przesadzamy i nie jemy za dwóch. W ciąży nie odkrywamy w sobie równie pasji do sportów ekstremalnych i ryzykownych. To nie jest dobry moment by mierzyć się ze swoimi możliwościami.

Wywiad pochodzi ze strony <http://treningdlamam.com/>. Rozmawia?a Katarzyna Wawrzycka.

Zach?camy do umawiania wizyt z Natali? Wawszczyk w City Clinic – zarezerwuj termin