Posikałam się ze śmiechu. Ani to urocze, ani kobiece!

data aktualizacji: 2022.08.11 autor: Anna Wójcik-Brzezińska

Fizjoterapeuta pracujący z kobietami to nie tylko fachowiec przywracający sprawność mięśni, to także psycholog. – Chcę, by kobiety miały większą świadomość swojego ciała, tego, co się z nim dzieje. Czasami słyszę od moich pacjentek, że w okresie wzmożonego stresu nie mogą się wypróżnić. Uczę kobiety nawyków toaletowych. Jedną z konsekwencji intensywnego parcia jest wypadanie narządów rodnych. Jak wymuszam nawyki toaletowe z parciem, robię sobie krzywdę. Pomagam, zanim sytuacja wymagać będzie interwencji chirurga. (fot.arch)

– Sama słyszałam wiele razy od lekarza, że powinnam ćwiczyć „mięśnie Kegla”. Założę się, że każda z pań, które usłyszały podobną ordynację, wychodząc z gabinetu ginekologicznego, zastanawiała się – ale niby jak to robić? Ja powtarzam kobietom – kiedy za bardzo zaczniemy napinać te mięśnie, możemy zrobić więcej szkody, aniżeliby nie podejmowały żadnej aktywności.

Ewa Stolińska, fizjoterapeutka: Kobiety nie wiedzą, jak ćwiczyć. Na pierwszą wizytę w gabinecie fizjoterapii uroginekologicznej warto zgłosić się już w pierwszej ciąży.

– Są kobiety, które po porodzie nawet nie chcą dotknąć swojego brzucha. Blizna jest wspomnieniem traumy. Potrzeba, by poznała swoje ciało na nowo, ale odpowiednio się nim zaopiekowała – mówi specjalistka.

Ewa Stolińska doradza kobietom. Mówi: – Chcę, by wiedziały o istnieniu fizjoterapii uroginekologicznej.

Prasa kobieca problem już dostrzegła, tyletyle że zdaniem fizjoterapeutki, samodzielne ćwiczenia na podstawie lektury kolorowego magazynu lub zasłyszanej rady koleżanki mogą nie być dobrym pomysłem. Zła technika ćwiczeń może doprowadzić do pogłębienia np. nietrzymania moczu.

– Przychodzą do mnie panie z bliznami, które sprawiają im ból, dyskomfort. Kobiety uskarżają się na bóle miednicy, również po wypadkach samochodowych, tym zajmuje się niewielu specjalistów. W Skierniewicach kilka osób – mówi.

Rzadko o się tym mówi wprost, ale poród w warstwie fizycznej jest wydarzeniem dewastującym organizm kobiety. Kichnięcie, kaszlnięcie, rozbawienie, podskok, stają się po porodzie zachowaniami ryzykownymi. Najkrócej, po porodzie wiele kobiet dołącza do rzeszy cierpiących z powodu nietrzymania moczu. Słowo – cierpiących – nie określa bólu, a spadek komfortu funkcjonowania, krępujących sytuacji.

Ewa Stolińska mówi: – Stwierdzenie – posikałam się ze śmiechu, niesie za sobą w takim powszechnym rozumieniu, radość, uroczą przypadłość, wielu skłonnych jest nawet uznać, że to takie kobiece… Nic podobnego nie jest to problem ani uroczy, ani kobiecy.

Wysiłkowe nietrzymanie moczu jest głównie domeną kobiet, chociaż nie tylko.

– Zdaję sobie sprawę z tego, że część pań sięga po farmaceutyki, ale to są środki hormonalne. Uczulam – żadna z substancji lecząc jeden problem, nie pozostaje obojętna na inne organy. Chcę zwrócić uwagę – część pań ma jednak wybór – farmakoterapia albo trening mięśni. Jeśli jest taka możliwość czemu nie skorzystać z metod naturalnych?

Kobiety wstydzą się o sobie mówić i sobą się zająć. Zwłaszcza gdy w grę wchodzą sfery intymne, problemy wstydliwe. Coraz więcej jednak szuka pomocy w sytuacji, gdy współżycie po ciąży sprawia im ból. Przychodzą też, gdy bezawaryjnie, spóźnione nie mogą podbiec do autobusu, czy gdy podczas zajęć w klubie fitness ćwiczenia wymagające podskoków kończą dobrą zabawę.

– Zabrzmi to niczym hasło reklamowe, ale może to właśnie dobrze – nie musisz wychodzić z siłowni, gdy koleżanki skaczą, unikać trampolin, rezygnować z joggingu – mówi. – Niestety wiele z nich słyszy, że po porodzie to już tak będzie. Popuszczanie moczu to naturalna konsekwencja porodu, trzeba się oswoić z przypadłością.

Jest tzw. trening mięśni dna miednicy. Kobieta – wbrew powszechnemu przekonaniu – musi nie tylko umieć napiąć te mięśnie, ale także je rozluźnić. Gdy jest w notorycznym napięciu pojawiają się problemu.

– Pessary to skuteczna metoda leczenia zaburzeń wypadania narządów rodnych, nietrzymania moczu i niewydolności szyjki macicy. Pessary zwiększają komfort życia i pomagają uniknąć ryzyka przedwczesnego porodu bądź poronienia, to jest sposób na wsparcie do czasu wzmocnienia mięśni. To zabezpieczenie umożliwia powrót paniom do aktywności fizycznej.

Niestety wiedza Polek o mięśniach dna miednicy ogranicza się do hasła „mięśnie Kegla”, tymczasem wizyta u specjalisty może znacząco poprawić komfort życia: zarówno zapobiegać problemom, jak i eliminować te, które wystąpiły. Pierwszą wizytę fizjoterapeutka zaleca w pierwszej ciąży.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/40950-posikalam-sie-ze-smiechu-ani-to-urocze-ani-kobiece