



FIZJO-FEMME
fizjoterapia kobiet

PROJEKT EDUKACYJNY

Ciało: rozumiem, dbam, szanuję

Projekt skierowany do kobiet na każdym etapie życia!
Treści zamieszczone poniżej pozwolą Ci w łatwy i świadomy sposób zadbać o swoje ciało.

Projekt składa się z 5 tematów, które dotyczą ergonomii życia codziennego. Do każdej teorii przypisany jest film, dzięki któremu w łatwy sposób zrozumiesz przekaz każdego tematu.

Temat nr **1** Jak kłaść się i wstawać poprawie ?

Najbardziej ergonomiczną pozycją do wstawania oraz przechodzenia z pozycji stojącej do leżenia jest pozycja przez bok !

Dlaczego ?

Poza tym, że zabezpiecza ona:

- narządy wewnętrzne (nie powoduje ich obniżania),
 - kresę białą i powłoki brzuszne (nie powoduje ich wypychania)
 - kręgosłup,
 - do tego wszystkiego, traktuje łagodnie mięśnie dna miednicy (nie powoduje ich obciążania)
- Ta prosta, wcale nie zabierająca zbyt dużo czasu czynność, chroni nasze ciało ❤️

Zdrowy nawyk skierowany do ... każdej z Was !

W szczególności jeśli:

- jesteś w ciąży, w połogu, po porodach
- masz problemy z kręgosłupem
- zmagasz się z nietrzymaniem moczu i/lub obniżeniem narządu rodnego
- jesteś w okresie okołomenopauzalnym, po menopauzie
- jesteś po operacji (ginekologicznej lub innej)

LINK DO FILMU: https://www.youtube.com/watch?v=8CND-8qb_Zk&t=2s

Temat nr ② Jak poprawnie stać ?

Jak już przeszłaś we właściwy sposób z leżenia do pozycji pionowej, warto byłoby się w kolejnym etapie pochylić nad postawą ciała w staniu.

Stań bokiem do lustra, przyjmij postawę, którą na codzień przyjmujesz i przyjrzyj się swojemu odbiciu. Co widzisz?

Jak ustawione są Twoje barki, Twoja miednica, Twoja głowa?

- Co się dzieje z klatką piersiową, pośladkami, z odcinkiem szyjnym kręgosłupa?

- Czy Twoja sylwetka zbliżona jest do sylwetki ze zdjęcia numer 1*? A może do zdjęcia numer 2*?

Oczywiście, by nie było żadnych wątpliwości, każda z tych postaw jest nieprawidłowa i wpływa negatywnie na funkcjonowanie stawów, kręgosłupa, mięśni dna miednicy. Ma też destrukcyjny wpływ na powłoki brzuszne. Szczególnie jeśli jesteś świeżo po porodzie, a Twoje tkanki i mięśnie brzucha nie zdążyły się jeszcze zregenerować. Wówczas zła postawa nie będzie ich wspierała w powrocie do normy, wręcz przeciwnie, jeszcze bardziej będzie je wyniszczała.

Jak zatem poprawnie stanąć?

- ustaw stopy na szerokość bioder,

- dopilnuj, by staw skokowy i kolano były ustawione w jednej linii (nie krzyżuj kolana),

- ugnij delikatnie kolana

- pobalansuj przez chwilę miednicą w górę i w dół (samo miednicą, nie tułowiem!). Zorientuj się, jaki ma ona zakres ruchu

- zatrzymaj miednicę w połowie zakresu ruchu

- wyciągnij się w górę- wyobraź sobie, że jesteś zawieszoną na sznurku pacynką. Sznurek przytwierdzony do czubka Twojej głowy, ciągnie Cię w górę.

+ To, co powinno się wydarzyć, to przede wszystkim elongacja, czyli wyciągnięcie kręgosłupa z jednoczesnym rozluźnieniem/ opuszczeniem barków. Dzięki temu ruchowi powinnaś stać się o centymetr wyższa.

+ To co nie powinno mieć miejsca to przede wszystkim:

1. Przeprost na wysokości kręgosłupa piersiowego poprzez ściągnięcie łopatek (dolne łuki żebrowe powinny być ostawione równoległe do spojenia łonowego, talerzy biodrowych. Innymi słowy miednica powinna być ustawiona pod dolną linią klatki piersiowej)
2. Kierowanie brody do sufitu. Pamiętaj, to czubek głowy jest pociągany przez sznurek, nie broda!
3. Uniesienie barków do uszu

Na koniec wskazówka ode mnie:

Staraj się korygować postawę ciała tak często, jak jest to możliwe. Jeśli początkowo będzie to dla Ciebie trudne, ustawiaj się poprawnie przy lustrze. Pomoże Ci to wyeliminować błędy a przy okazji zwiększy świadomość ciała w przestrzeni. Gdy już poczujesz się pewniej, koryguj się wszędzie. Stojąc w kościele, w kolejce w sklepie, myjąc naczynia czy jadąc tramwajem. Zaufaj mi! Nikt nawet nie zauważy, że wykonujesz jakikolwiek ruch przy szukaniu balansu.

Systematyczność, niezależnie od sytuacji, zmieni Twój nawyk. Twoje ciało nauczy się go, zapamięta je i ostatecznie automatycznie przyjmie prawidłową pozycję stojącą.

* zdjęcia załączone w filmie

LINK DO FILMU: <https://www.youtube.com/watch?v=pSH497s3QAE>

Temat nr ③ Jak kichać i kaszleć w ergonomicznym stylu ?

Zapewne niejedna z Was zachodzi w głowę, skąd to pytanie.

Czy rzeczywiście ergonomia i kichanie/kasłanie mogą iść z sobą w parze? ...

Na codzień, gdy kichasz/ kaszlesz, odruchowo zginasz się wprót.

Zastanówmy się co się dzieje w tej sytuacji!

Otóż, gdy kichasz/kaszlesz automatycznie dochodzi do wzrostu ciśnienia wewnątrz jamy brzusznej. Jeśli dodatkowo pochylisz się gwałtownie w przód ciśnienie, które wzrośnie do maksimum będzie negatywnie oddziaływało na Twoje narządy, kolumnę kręgosłupa, tkanki brzucha i mięśnie dna miednicy. Spowoduje ich spychanie, rozciąganie, obciążanie. A jeśli dodatkowo jesteś świeżo po zabiegu chirurgicznym czy porodzie, lub masz problemy z kręgosłupem może pojawić się również ból bądź dyskomfort.

Jak zatem kichnąć/kaszleć w "ergonomicznym stylu"?

1. Wyprostuj się
2. Zaktywuj mięśnie dna miednicy
3. Wykonaj twist tułowia (skręć się w prawą lub lewą stronę)

I dodatkowo:

+ jeśli jesteś po **CIĘCIU CESARSKIM, ZABIEGU CHIRURGICZNYM** wykonaj delikatną kompresję rany poprzez ułożenie dłoni w miejscu cięcia

Cel:

- ochrona świeżej rany blizny

+ jeśli jesteś **PO PORODZIE, PO ZABIEGU OPERACYJNYM NA POWŁOKACH BRZUSZNYCH, MASZ PRZEPUKLINĘ** (np. pępkową), zbliż krawędzie mięśni prostych brzucha do siebie (do środka)

Cel:

- zabezpieczenie kresy białej

- ustabilizowanie przepukliny

- ochrona świeżej rany/blizny

+ jeśli jesteś **PO PORODZIE NATURALNYM, PO ZABIEGU GINEKOLOGICZNYM, CIERPISZ NA NIETRZYMANIE MOCZU/STOLCA/ GAZÓW**, skrzyżuj dodatkowo nogi w kostkach

Cel:

- zabezpieczenie okolic dna miednicy

Dzięki tym prostym ustawieniom siły, które powstają w trakcie kichania/kaśłania (i z reguły działają w jednym kierunku narażając tkanki dna miednicy i powłok brzusznych na obciążanie) zostaną rozproszone w różnych kierunkach a mięśnie dna miednicy, tkanki brzucha, narządy wewnętrzne czy kręgosłup nie będą poddawane takiemu dużemu obciążeniu!

LINK DO FILMU: <https://www.youtube.com/watch?v=rzc6lfFjVtA>

Temat nr ④ Jak korzystać z toalety ?

A raczej, jak z niej korzystać zachowując przy tym postawę, która będzie sprzyjała załatwianiu czynności? ...

Po pierwsze, pamiętaj o tym, by załatwiając sprawy na toalecie **ROZLUŻNIĆ SIĘ!** Relaks, wyzbycie się wszelkich napięć (mogą się pojawiać przy pośpiechu, lub w stresie) sprzyja efektywniejszemu oddawaniu moczu/stolca.

Po drugie, **NIE PRZYJ!** Każde parcie powoduje wzrost ciśnienia śródbrzusznego, który spycha narządy w dół napierając i jednocześnie obciążając mięśnie dna miednicy.

Po trzecie, zanim zaczniesz oddawać mocz/masy kałowe, **USTAW SIĘ!**

1. Najbardziej korzystną pozycją podczas oddawania moczu jest pozycja skorygowana, wyprostowana. Usiądź na toalecie tak, jakbyś siedziała na krześle.

Najważniejsze by:

- stopy miały kontakt z podłożem, a pośladki z muszlą
- kąt w stawach kolanowych i zawarty między udami a tułowiem wynosił 90 stopni
- kręgosłup był ustawiony neutralnie

2. Pozycja do oddawania stolca wymaga nieco większego wkładu. Przede wszystkim, warto byś zaopatrzyła się w specjalny podnózek, lub ... zwykłą miskę na pranie.

- ustaw stopy na podnóżku. Dzięki temu kąt pomiędzy udami a tułowiem znacznie się zmniejszy
- pochyl delikatnie tułów do przodu, jakbyś chciała jeszcze bardziej zbliżyć klatkę piersiową do kolan UWAGA! Nie garb się!

Ta pozycja, choć nietypowa, pełni bardzo ważną funkcję: ustawia odbytnicę (czyli końcowy odcinek jelita grubego) w linii prostej, prostopadle do ubikacji. Dzięki temu ustawieniu, pracy określonych struktur mięśniowych i działaniu grawitacji, masy kałowe mają prostą drogę do opuszczenia jelit.

Co się stanie, jeśli nie przyjmiesz pozycji opisanej powyżej przy oddawaniu stolca?

Twoja odbytnica będzie utrzymywała fizjologiczne „zagięcie”, które będzie blokowało naturalne przemieszczanie mas kałowych. W tej sytuacji możesz mieć trudności w oddawaniu stolca i czuć potrzebę wspomaganie się parciem.

Po czwarte, po skończonej czynności **ZAKTYWUJ MIĘŚNIE DNA MIEDNICY**, by dać informację (dodatkową) do mózgu, że sprawa jest załatwiona i zakończona.

Ilustracje zapożyczone z książki "Ciałoterapia" dr Katarzyny Jasiewicz.

LINK DO FILMU: <https://www.youtube.com/watch?v=E9cb9UIGKOg>

Temat nr 5 Pozycje odwrócone, kiedy je wykorzystać ?

Specjalne pozycje ułożeniowe, tzw. „pozycje odwrócone”, są świetnym rozwiązaniem dla każdej kobiety!

Przemycając je w codziennej rutynie poza chwilą rozluźnienia i relaksu dla samej siebie, fundujesz także odpoczynek mięśniom i narządom dna miednicy.

Wykorzystuj je codziennie, szczególnie jeśli:

- + cały dzień stoisz
- + dużo dźwigasz
- + jesteś w ciąży i czujesz ciągłe obciążanie dna miednicy. Utrzymaj pozycję przez kilka minut cały czas kontrolując swoje samopoczucie. Pozycja ta jest rewelacyjna dla mięśni dna miednicy, niestety jej minusem jest napieranie narządów na przeponę, co może doprowadzić (po dłuższym jej utrzymaniu) do pojawienia się duszności.
- + jesteś po porodzie siłami natury czy przez CC
- + jesteś w trakcie I fazy porodu i czujesz duże parcie na dno miednicy, a Twoja szyjka macicy nie jest jeszcze gotowa
- + cierpisz na obniżenie narządu rodnego
- + chciałabyś urozmaicić pozycje, w których wykonujesz trening mięśni dna miednicy

Metodyka:

- przyjmuj pozycje codziennie, najlepiej pod koniec dnia
- utrzymaj pozycje przez 10-15 minut
- staraj się w niej rozluźnić
- możesz wykorzystywać zamiennie każdą z zaproponowanych pozycji
- jeśli masz zdiagnozowane obniżenie PRZEDNIEJ ściany pochwy, wówczas wykorzystaj pozycje nr 1 [film]
- jeśli masz zdiagnozowane obniżenie TYLNEJ ściany pochwy, wykorzystaj pozycje nr 2 i 3 [film]
- dla większego komfortu w każdej pozycji możesz ułożyć się wygodnie na poduchach. Ważne, by miednica była nieco wyżej niż tułów, a kręgosłup był ułożony neutralnie
- wykonaj kilka powtórzeń aktywacji mięśni dna miednicy, dla lepszego efektu!

LINK DO FILMU: https://www.youtube.com/watch?v=W_rGPc5cAos