



FertiMedica
Centrum Płodności



(NIE)OCZYWISTA STRONA UROGINEKOLOGII

PRZEWODNIK PO ZDROWIU INTYMNYM KOBIETY

Copyright by FertiMedica Centrum Płodności Sp. z o.o. Sp. kom.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wszystkie teksty, rysunki, zdjęcia, logotypy oraz wszystkie inne
informacje opublikowane w niniejszej ulotce podlegają
prawom autorskim firmy FertiMedica Centrum Płodności Sp. z
o. o. Sp. kom. Kopiowanie, dystrybucja, elektroniczne
przetwarzanie oraz przesyłanie zawartości bez zezwolenia firmy
jest zabronione.

Fertimedica

Centrum Płodności Sp. z o.o. Sp. kom.
ul. J. P. Woronicza 31 lok. 8U
02-640 Warszawa
e-mail: info@fertimedica.pl



Wstęp

JAK FIZJOTERAPIA UROGINEKOLOGICZNA MOŻE CI POMÓC?

Fizjoterapia uroginekologiczna jest kluczowym elementem zdrowia intymnego kobiet w każdym wieku. Skupia się na leczeniu i zapobieganiu dysfunkcjom dna miednicy oraz innym problemom ginekologicznym, które mogą dotknąć każdą kobietę, nie tylko te w ciąży. Regularne wizyty u fizjoterapeuty uroginekologicznego mogą przynieść wiele korzyści, takich jak poprawa komfortu życia, leczenie nietrzymania moczu, redukcja bólu podczas stosunków i miesiączek, a także wsparcie po operacjach ginekologicznych.



Czym jest fizjoterapia uroginekologiczna?

Fizjoterapia uroginekologiczna jest przeznaczona przede wszystkim dla kobiet. Fizjoterapeuta uroginekologiczny zajmuje się leczeniem oraz profilaktyką problemów związanych z dolegliwościami kobiecymi, przywracając równowagę w sferze mięśniowo-powięziowej, co wpływa na prawidłowe funkcjonowanie narządów miednicy mniejszej.

Każda kobieta **planująca ciążę**, będąca **w ciąży**, po porodzie naturalnym lub cesarskim cięciu powinna odwiedzić fizjoterapeutę uroginekologicznego.

Fizjoterapia uroginekologiczna wykorzystuje nieinwazyjne, bezbolesne i zindywidualizowane metody oraz techniki fizjoterapii z użyciem USG. Jest to skuteczny sposób działania zachowawczego w przypadkach takich jak **nietrzymanie moczu**, czy obniżenie narządów miednicy mniejszej.

Specjalista może pomóc również kobietom w okresie **menopauzy**, a także w ramach przygotowania do zabiegu operacyjnego.



Fizjoterapia uroginekologiczna a płodność

Fizjoterapia uroginekologiczna koncentruje się na leczeniu dysfunkcji mięśni dna miednicy, które mogą wpływać na funkcjonowanie narządów miednicy mniejszej, w tym na zdolność do poczęcia. Badania w tej dziedzinie sugerują, że różne interwencje fizjoterapeutyczne mogą pozytywnie wpłynąć na płodność.

Fizjoterapia uroginekologiczna może odgrywać istotną rolę w leczeniu niepłodności, oferując wsparcie zarówno w aspekcie fizycznym, jak i emocjonalnym. Dzięki specjalistycznym technikom i ćwiczeniom, fizjoterapia uroginekologiczna pomaga w poprawie funkcji mięśni dna miednicy, zwiększając ich siłę i elastyczność.

Regularna terapia może również **poprawić krążenie krwi** w narządach miednicy, co może pozytywnie wpłynąć na zdrowie układu rozrodczego. Ponadto, zmniejszenie napięcia i bólu w okolicy miednicy może przyczynić się do większego komfortu podczas stosunków seksualnych, co jest kluczowe w staraniach o dziecko.

Fizjoterapia uroginekologiczna wspiera kobiety cierpiące na zespoły takie jak **PCOS** czy **endometrioza**, które często są przyczyną problemów z płodnością. Odpowiednio dobrane techniki terapeutyczne, umożliwiają zmniejszenie objawów tych schorzeń i poprawę funkcji rozrodczych.

Przygotowanie ciała do ciąży jest kolejnym aspektem, w którym fizjoterapia może być pomocna. Wzmocnienie mięśni miednicy, poprawa postawy oraz stabilności ciała mogą przyczynić się do lepszego przebiegu ciąży i porodu.

Niepłodność może być źródłem dużego stresu i emocjonalnego obciążenia. Fizjoterapia uroginekologiczna, poprzez techniki relaksacyjne i edukację, może pomóc w redukcji stresu, poprawiając ogólne samopoczucie pacjentek.

Terapia skupiająca się na całym ciele pomaga w odbudowie poczucia kontroli i pozytywnego nastawienia, co jest niezwykle ważne w procesie leczenia niepłodności.

W naszej klinice leczenia niepłodności, integrujemy fizjoterapię uroginekologiczną, jako część kompleksowego podejścia do wspierania zdrowia reprodukcyjnego naszych pacjentów.





Fakty i mity

Mit: Fizjoterapia uroginekologiczna jest tylko dla kobiet w ciąży lub po porodzie.

Prawda: Fizjoterapia uroginekologiczna jest przeznaczona dla kobiet na każdym etapie życia.

Mit: Fizjoterapia uroginekologiczna nie ma wpływu na funkcje seksualne.

Prawda: Fizjoterapia uroginekologiczna ma znaczący wpływ na poprawę funkcji seksualnych poprzez wzmocnienie mięśni dna miednicy, poprawę krążenia krwi i redukcję napięcia mięśniowego. Terapia może pomóc w zwiększeniu komfortu i satysfakcji seksualnej.

Mit: Efekty fizjoterapii uroginekologicznej są widoczne dopiero po długim czasie.

Prawda: W wielu przypadkach pacjenci mogą zauważyć poprawę już po kilku sesjach, chociaż pełne efekty mogą wymagać regularnych wizyt i zaangażowania w ćwiczenia domowe.

Mit: Fizjoterapia uroginekologiczna to tylko ćwiczenia mięśni dna miednicy.

Prawda: Terapia obejmuje **różnorodne** techniki i **narzędzia** wspomagające. Oprócz ćwiczeń mięśni dna miednicy, fizjoterapia może obejmować techniki manualne, **kinesiotaping**, oraz edukację w zakresie prawidłowej postawy i technik relaksacyjnych. Fizjoterapeuta może zalecić używanie specjalistycznego sprzętu, jak np. dilatory czy masażery mięśni dna miednicy, aby wspomóc proces leczenia.

Mit: Tylko osoby po operacjach potrzebują fizjoterapii uroginekologicznej.

Prawda: Fizjoterapia uroginekologiczna jest pomocna nie tylko dla osób po operacjach, ale także dla tych z problemami nietrzymania moczu, bólem miednicy, bolesnymi miesiączkami, czy problemami po porodzie.



Jak wygląda pierwsza wizyta?

Pierwsza wizyta może budzić obawy i niepokój, zwłaszcza że dotyczy intymnych kwestii zdrowotnych. Chcemy, abyś czuła się komfortowo i wiedziała, czego możesz się spodziewać.

Przeprowadzany jest szeroki **wywiad**, który pozwala uzyskać najważniejsze informacje dotyczące ogólnego stanu zdrowia oraz ustalenie przyczyn problemów. Fizjoterapeuta dokonuje oceny postawy ciała, **badanie manualne** – powłok brzusznych i miednicy, a także kręgosłupa, przepony i żeber. Ważnym elementem jest też **ocena toru oddechowego**. Jeśli pacjent zgłasza się po operacji, wówczas wykonywana jest również ocena blizny.

Dodatkowym etapem, jeśli wyrazisz na to zgodę, jest badanie per vaginum. Polega ono na manualnej ocenie wydolności oraz nauce aktywacji i rozluźniania mięśni dna miednicy. Dzięki niemu możliwa jest ich funkcjonalna ocena.

Na podstawie zebranych informacji, fizjoterapeuta opracowuje **indywidualny plan terapii**, który może obejmować różnorodne techniki terapeutyczne i ćwiczenia wzmacniające.

W trakcie wizyty u fizjoterapeuty uroginekologicznego będziesz wykonywać różne ćwiczenia, dlatego na wizytę przyjdź w stroju sportowym, który nie krępuje ruchów oraz pozwala Ci swobodnie się poruszać.



Terapia blizny w fizjoterapii uroginekologicznej

Blizny, będąc naturalnym elementem procesu gojenia, mogą powodować ból, uczucie ściągania, kłucie, drażnienie, a także wpływać na zakres ruchu w okolicznych stawach. Szczególnie w obszarze tak delikatnym jak okolice miednicy, po urazie krocza w trakcie porodu, blizna może generować dyskomfort podczas współżycia. Fizjoterapia blizn ma na celu nie tylko poprawę ich wyglądu, ale przede wszystkim funkcjonalność tkanek. Do metod rehabilitacji należą: mobilizacja blizny, terapia manualna, masaż funkcyjny, pinopresura, ćwiczenia ogólne, czy Kinesiotaping

Techniki te, dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjentki, mogą znacząco poprawić jakość życia po operacjach ginekologicznych, w tym cesarskim cięciu.

Rozstęp kresy białej

Rozstęp kresy białej, czyli **rozejście mięśnia prostego brzucha**, to stan, w którym mięśnie brzucha rozdzielają się wzdłuż linii środkowej. Może występować po ciąży lub w wyniku nadmiernego wzrostu masy ciała. Fizjoterapia skupia się na wzmacnianiu mięśni brzucha i przywracaniu ich funkcji za pomocą ćwiczeń stabilizujących, co przyczynia się do zmniejszenia rozstępu i poprawy postawy.

Program terapeutyczny zazwyczaj skupia się na technikach wzmacniania, stabilizacji oraz technikach oddechowych, które wspierają regenerację i zapobiegają dalszym komplikacjom. Regularna terapia pomaga w redukcji rozstępu, poprawie postawy ciała i ogólnego komfortu.





Ćwiczenia na zdrowie

Regularne ćwiczenia mięśni dna miednicy, znane również jako **ćwiczenia Kegla**, mają ogromny wpływ na zdrowie intymne kobiet. Mięśnie te odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu narządów miednicy w odpowiedniej pozycji, kontrolowaniu funkcji pęcherza i jelit, oraz poprawie funkcji seksualnych.

Wzmacnianie mięśni dna miednicy pomaga w:

- Poprawie kontroli nad pęcherzem: regularne ćwiczenia mogą zmniejszyć objawy nietrzymania moczu.
- Redukcji ryzyka obniżenia narządów miednicy: silne mięśnie dna miednicy pomagają podtrzymywać narządy miednicy i zapobiegać ich obniżeniu.
- Poprawie funkcji seksualnych: wzmacnianie mięśni dna miednicy może poprawić krążenie krwi w okolicach narządów płciowych, co z kolei zwiększa satysfakcję seksualną.
- Łagodzeniu bólu miednicy: regularne ćwiczenia mogą zmniejszyć napięcie mięśniowe i złagodzić ból w obrębie miednicy.

Zaletą ćwiczeń mięśni dna miednicy jest to, że nie musimy umieszczać ich w grafiku naszych codziennych aktywności, nie potrzebujemy pomocy trenera personalnego ani sportowego stroju – warto zaplanować regularne ćwiczenia w komfortowym dla nas miejscu i czasie dnia.

Ćwiczyć można na wiele sposobów, najważniejsze jest prawidłowe zlokalizowanie mięśni i wycucie ich działania. Samo napinanie oraz rozluźnianie mięśni jest już ćwiczeniem **Kegla**. Mięśnie napinamy w trakcie wdechu, nie napinając mięśni brzucha, ani mięśni ud. Ćwiczenia można wykonywać w dowolnej pozycji, na początku na ogół najłatwiej jest ćwiczyć na leżąco. Należy je wykonywać codziennie, regularnie i powoli, nigdy w trakcie oddawania moczu.

Jeśli masz trudność z wycuciem mięśni dna miednicy, porozmawiaj o tym z fizjoterapeutą uroinekologicznym, który pomoże Ci odnaleźć je oraz podpowie, jakie ćwiczenia wykonywać.



Zrób wykrok do przodu i unieś ręce do góry, pogłębiaj go do pierwszego uczucia delikatnego rozciągania przedniej części uda, zatrzymaj ruch na około 30 sekund. Ćwiczenie powtarzaj po 10 razy na każdą nogę. Pamiętaj! Nie przekraczaj granicy bólu.



Położ się na plecach, unieś biodra do góry, utrzymaj pozycję około 10-15 sekund. W trudniejszej wersji unieś dodatkowo ręce do góry, skrzyżuj je i naciskaj górną ręką na dolną. Wróć do pozycji wyjściowej. Zmień ustawienie rąk. Powtórz ćwiczenie 5-10 razy.



Z czym możesz do nas przyjść?

W naszej klinice zajmujemy się szerokim zakresem problemów zdrowotnych związanych z układem uroginekologicznym.

Oferujemy pomoc w następujących przypadkach:

- terapia mięśnia prostego brzucha
- nietrzymanie moczu/stolca
- obniżenie narządów dna miednicy
- bolesne miesiączki
- bolesne współżycie
- przygotowanie do porodu
- terapia blizn po CC lub krocza
- dysfunkcje w obrębie dna miednicy
- przygotowanie do operacji
- postępowanie po operacjach
- trening hipopresji Low Pressure Fitness.

Nasze usługi

01.

Konsultacja uroginekologiczna

Pierwsza konsultacja trwa 50 minut. Obejmuje szczegółowy wywiad zdrowotny, ocenę stanu mięśni dna miednicy, indywidualnie dobraną terapię..

02.

Terapia dna miednicy

Terapia dna miednicy obejmuje ocenę i fizjoterapię mięśni dna miednicy, aby wzmocnić je, zredukować ból.

03.

Kinesiotaping

Aplikacja elastycznych taśm na brzuch, plecy oraz miednicę, efektywnie stabilizuje te obszary, wspomaga prawidłową postawę i zmniejsza napięcie mięśniowe.

04.

Masaż w ciąży

Masaż w ciąży pomaga złagodzić ból pleców i nóg, zmniejszyć obrzęki oraz poprawić krążenie krwi, wspierając ogólne samopoczucie przyszłej mamy.

05.

Terapia blizny

Techniki manualne i ćwiczenia mające na celu poprawę elastyczności tkanek oraz zmniejszenie bólu i napięcia w obszarze blizny.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



ZESKANUJ



KONTAKT

Zdrowie intymne jest kluczowe dla Twojego ogólnego samopoczucia. Jeśli nasza broszura zainspirowała Cię do podjęcia pierwszego kroku w kierunku lepszego zdrowia, zadzwoń do nas i umów się na wizytę, aby skorzystać z naszej specjalistycznej opieki.



Numer telefonu

+48 22 379 79 87



E-mail

info@fertimedica.pl



Strona www

www.fertimedica.pl



Adres

ul. J. P. Woronicza 31/lok. 8U
02-640 Warszawa