

Chybné držanie tela a úlava od bolesti chrbta



Stabilitu chrbtice ovplyvňujú v tehotenstve hormonálne zmeny. Relaxin, tehotenský hormón, uvoľňuje väzy – to spôsobuje väčšiu pohyblivosť kĺbov a tým väčšie riziko úrazov. Pokiaľ chcete úrazom a bolesťami chrbta predchádzať, je treba osvojiť si a udržiavať správne držanie tela.

Je potrebné spevňovať hlboko uložené svaly, slúžiace ako stabilizátory chrbtice, aby ste tak vyrovnali hormonálne zmeny a chybné držanie tela. V priebehu tehotenstva sa vaše držanie tela mení, aby sa prispôbilo narastajúcemu brušku, vaše ťažisko sa premiestňuje dopredu a chrbát sa prehýba, aby ste udržali rovnováhu. Tieto zmeny držania tela sú normálne, ale pokiaľ sú výrazné, môžu vám spôsobiť bolesti chrbta. Podľa výsledkov štúdií najviac trpia bolesťami chrbta predovšetkým tehotné ženy, ktorých prehnutie v spodnej časti chrbtice sa príliš zväčší. Ak si osvojíte správne držanie tela, budete môcť toto prehnutie chrbta obmedziť a tak zmierniť bolesti.

Pôsobím najmä v Bratislave (moje prenajaté priestory), ale tiež u Vás doma a taktiež v rakúskom pohraničí (Wolfstahl, Hainburg an der Donau, Kittsee, Marchegg).

V prípade záujmu je možné sa dohodnúť na inom mieste poskytovania mojich služieb, cena bude navýšená o cestovné náklady. V prípade telefonической zaneprázdnenosti ma môžete kontaktovať aj cez SMS správu, prostredníctvom e-mailu, facebooku, ozvem sa Vám späť.

Manuálna lymfodrenáž a edém (opuch) alebo celulitída (tzv. pomarančová koža)



Ste po operácii nádoru prsníka alebo po amputácii prsníka a ste už doliečená onkologická pacientka? Všimli ste si na operovanej strane opuch hornej končatiny, ktorý môže byť sprevádzaný pocitom napätia a tlaku? Lekár Vám diagnostikoval lymfedém (lymfatický opuch)? Manuálna lymfodrenáž je zameraná na lymfatický systém. Prevádza sa malým tlakom, nesmie byť príčinou bolesti a frekvencia je pomalá. Jej zmyslom je zlepšenie odtoku lymfy z postihnutej oblasti. Používa sa pri rôznych ochoreniach – napr. opuch ako dôsledok ukončenej liečby nádorového ochorenia a opuch ako dôsledok úrazu, či ako jedna z metód estetickej medicíny (napr. proti celulitíde). Lymfedém je chronické ochorenie s nahromadením lymfatickej tekutiny (lymfy) v medzibunkovom priestore. Vzniká najmä na končatinách a je častou komplikáciou onkologických pacientiek. Lymfa (miazga) je svetložltá tekutina v ľudskom tele, podobná krvi. Prúdi vo vlastnej lymfaticko-cievnej sústave.

KONTAKT:

ZuzanaFyzio / Bc. Zuzana Kučerová

e-mail: zuzanafyzio@gmail.com

facebook: ZuzanaFyzio Zuzana Kučerová

web: www.zuzanafyzio.com

telefón: +421 907 624 775 / + 421 905 175 912 (informácie)

FYZIOTERAPIA v gynekológii a pôrodníctve



ZuzanaFyzio

Bc. Zuzana Kučerová

fyzioterapeutka-
liečebná masérka

špecialistka na popôrodnú
fyzioterapiu

Potrebujete pomoc fyzioterapeutky?

„Ak je niečo posvätné, tak je to práve ľudské telo.“

(Walt Whitman)

Trápia Vás problémy s oslabenými svalmi panvového dna a brucha, dýchate nesprávne a plytko? Trpíte chybným držaním tela a bolesťami chrbta, či inkontinenciou, bolestivou menštruáciou, hemoroidami a osteoporózou? Alebo ste zistili, že máte diastázu (rozstup) priamych brušných svalov? **V tom prípade neváhajte, pomôžem Vám nájsť vhodnú terapiu na odstránenie týchto ťažkostí! Rada poskytnem svoje služby napr. mamičkám po pôrode, ktoré túžia byť opäť vitálne, aby sa naplno mohli venovať svojmu dieťaťku. ... a nebojte sa priviesť aj svojich manželov, partnerov, či svoje dospelávajúce dcéry, aj im rada odovzdám svoje skúsenosti vo fyzioterapii. Spolu nás čaká rodinná, či priateľská atmosféra...**

ZuzanaFyzio



„Keď žena prejde tehotenstvom a pôrodom, je vždy iná, ako bola predtým. Je premenená a oveľa viac rozumie životu. Priviesť na svet dieťa znamená vykúpať sa v prameni života.“

(Dr. Frederick Leboyer)

Svalstvo panvového dna

Svaly panvového dna sa rozprestierajú ako sieť medzi lono-ovou kosťou, kostrčou a medzi dvomi sedacími hrbolmi a hrajú významnú rolu v ovládaní močenia. Podopierajú močový mechúr, maternicu a iné vnútorné orgány. Okrem toho sú nevyhnutné k dosiahnutiu ženského orgazmu. Možno o týchto „skrytých“ svaloch počujete prvýkrát. Tehotenstvo a pôrod sú však prvými príčinami oslabenia svalov panvového dna. Následkom sú úniky moču či črevných plynov a stolice, pokles vnútorných orgánov a zníženie sexuálneho uspokojenia.



Brušné svalstvo

Brušné svaly sa skladajú zo štyroch párových svalov: priečneho brušného svalu – hlboko uložený sval, šikmého vnútorného a vonkajšieho brušného svalu – svaly na strednej úrovni a priameho brušného svalu – povrchový sval. Tieto svaly slúžia ako opora brucha, teda udržiavajú vnútorné orgány brušnej dutiny v správnej polohe a sú tiež súčasťou oporného systému chrbtice. Brušné svaly sa v priebehu tehotenstva vyťahujú. A kvôli vyťahovaniu, spôsobenému plodom (dieťaťkom), ktorý rastie, dochádza k oslabeniu brušných svalov.

Diastáza (rozstup) priamych brušných svalov

U mnohých žien sa priame brušné svaly v priebehu tehotenstva rozostúpia. Je to spôsobené tým, že brušné svaly sa s ťažkosťami prispôbujú rozširovaniu brucha. Takýto rozstup označujeme ako separáciu alebo diastázu priamych brušných svalov. Nie je bolestivý a môže byť len nepatrný. Môžete ho pozorovať, keď sa pri kontrakcii svaly vzdalujú od seba (napr. pri výstupe z vane). Vtedy sa medzi priamymi brušnými svalmi objavuje v strede brucha malá medzera alebo naopak „vypuklina“. Diastázu priamych brušných svalov je nutné zhodnotiť, napraviť alebo aspoň minimalizovať. To umožní štyrom párom brušných svalov vykonávať ich prácu – slúžiť ako opora vnútorných orgánov brušnej dutiny a ako stabilizátory chrbtice, a tým predchádzať bolestiam chrbta.



Dýchanie

Už od prvých mesiacov tehotenstva si všimnete, že dýchate rýchlejšie a že častejšie nemôžete popadnúť dych? Je to preto, že v tehotenstve sa zvyšuje objem krvi vo vašom krvnom riečisku, aby sa uspokojili zvýšené nároky na kyslík, ktoré má maternica a plod. Dušnosť (dýchavica) – v tehotenstve, a zvlášť od 6. mesiaca, rastúci plod (dieťaťko) tlačí bránicu (hlavný dýchací sval) smerom hore a to stláča spodnú časť pľúc. Na konci tehotenstva môže byť bránica posunutá o 4 cm, takže je ťažké dýchať. Mnoho tehotných žien dýcha len povrchovo a pri námahe (napr. chôdza do schodov) sa rýchlo zadýchajú. Avšak už v priebehu tehotenstva je veľmi dôležité správne dýchať – veď musíte dýchať za dvoch. Pokiaľ však chceme správne dýchať, musíme rozumieť mechanizmu správneho dýchania, pri ktorom sa striedajú dve fázy – nádych a výdych.