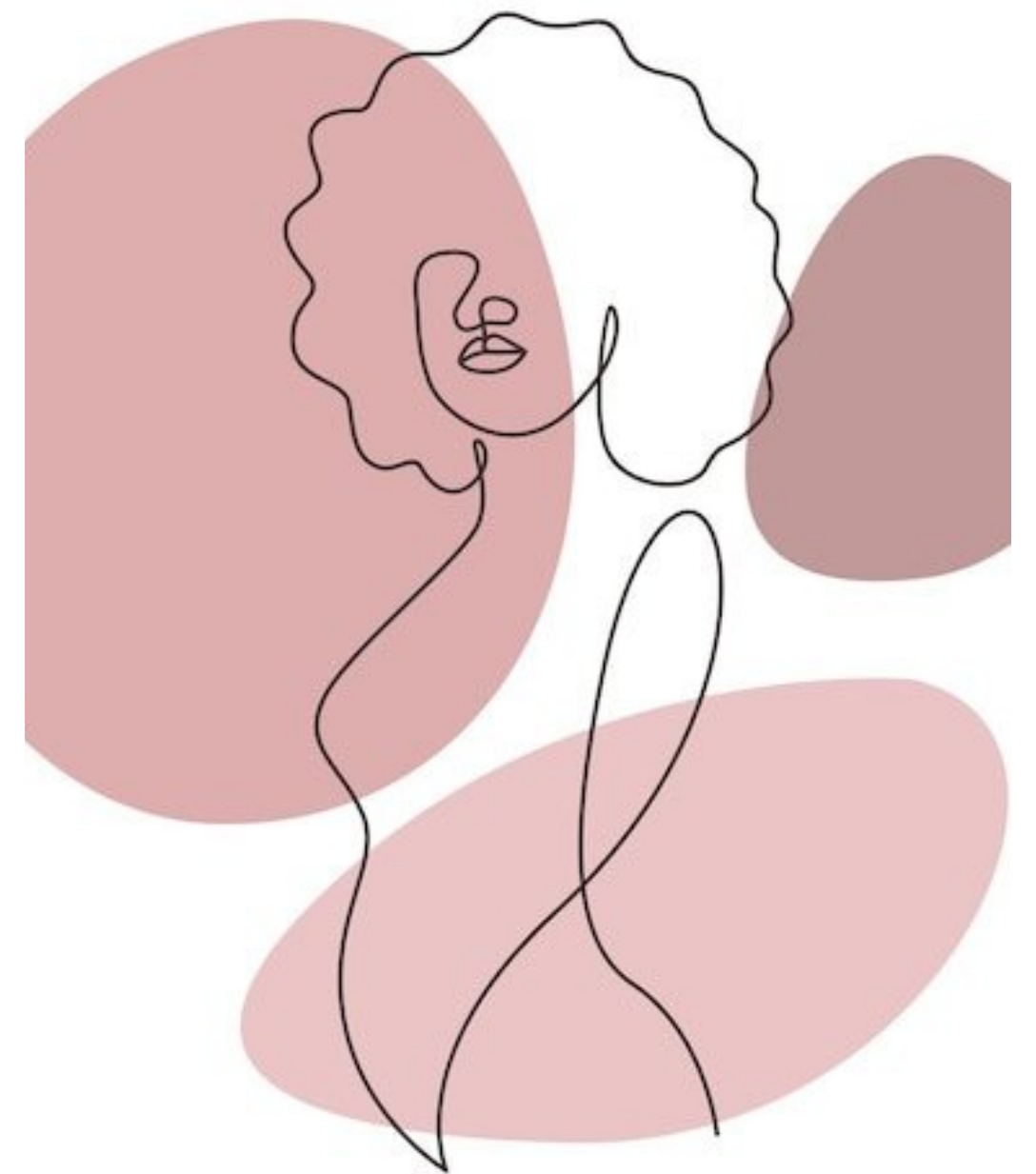


Świadoma ja- urofizjoprofilaktyka

*Magdalena Okruta - Położna,
terapeutka uroginekologiczna*



Czym zajmuje się uroginekologia?

Zmiany w ciele

Mięśnie i dno miednicy:

- Zmiany: Utrata kolagenu, osłabienie mięśni dna miednicy, pogorszenie stabilizacji narządów miednicy mniejszej (macica, pęcherz, jelita).

Stawy i kości:

- Zmiany: Wzrost ryzyka osteoporozy (spadek gęstości kości), bóle i sztywność stawów z powodu wpływu estrogenów na tkankę łączną i kolagen.

Postawa i ból:

- Zmiany: Zmiany w postawie, bóle krzyża i miednicy.

Zmiany w ciele

Tkanka łączna i ukrwienie:

- Zmiany: Suchość i zanik błon śluzowych w obszarze układu moczowo-płciowego, co wpływa na komfort życia intymnego.

Masa ciała i samopoczucie:

- Zmiany: Tendencja do przybierania na wadze, zwłaszcza w okolicy brzucha, zmiany nastroju.

Zmiany w ciele w ciąży

Przyrost masy ciała

Zmiana postawy

Zmiana środka ciężkości ciała

Rozluźnieniu ulegają więzadła ciała, co powoduje zmniejszenie stabilności stawów.

Nadmiernemu napięciu i skróceniu ulegają mięśnie zginacze bioder oraz mięśnie piersiowe, a rozciągnięciu mięśnie brzucha, pośladków, szyi i górnej części pleców.

Przepona unosi się o ok. 4 cm, przez co zmniejsza się całkowita pojemność płuc.

Progesteron powoduje rozluźnienie mięśni dna miednicy, które objawiać się może nietrzymaniem moczu.

Zdrowe nawyki

Kichanie/kaszel zawsze ze skretem
tułowia

Stołeczek do toalety!

Nawyki toaletowe

Podnoszenie ciężarów

Dieta

Aktywność

Redukcja stresu

Oddech

Ergonomia pracy



Ergonomia pracy

Ruchaj miednicą nawet w pozycji siedzącej

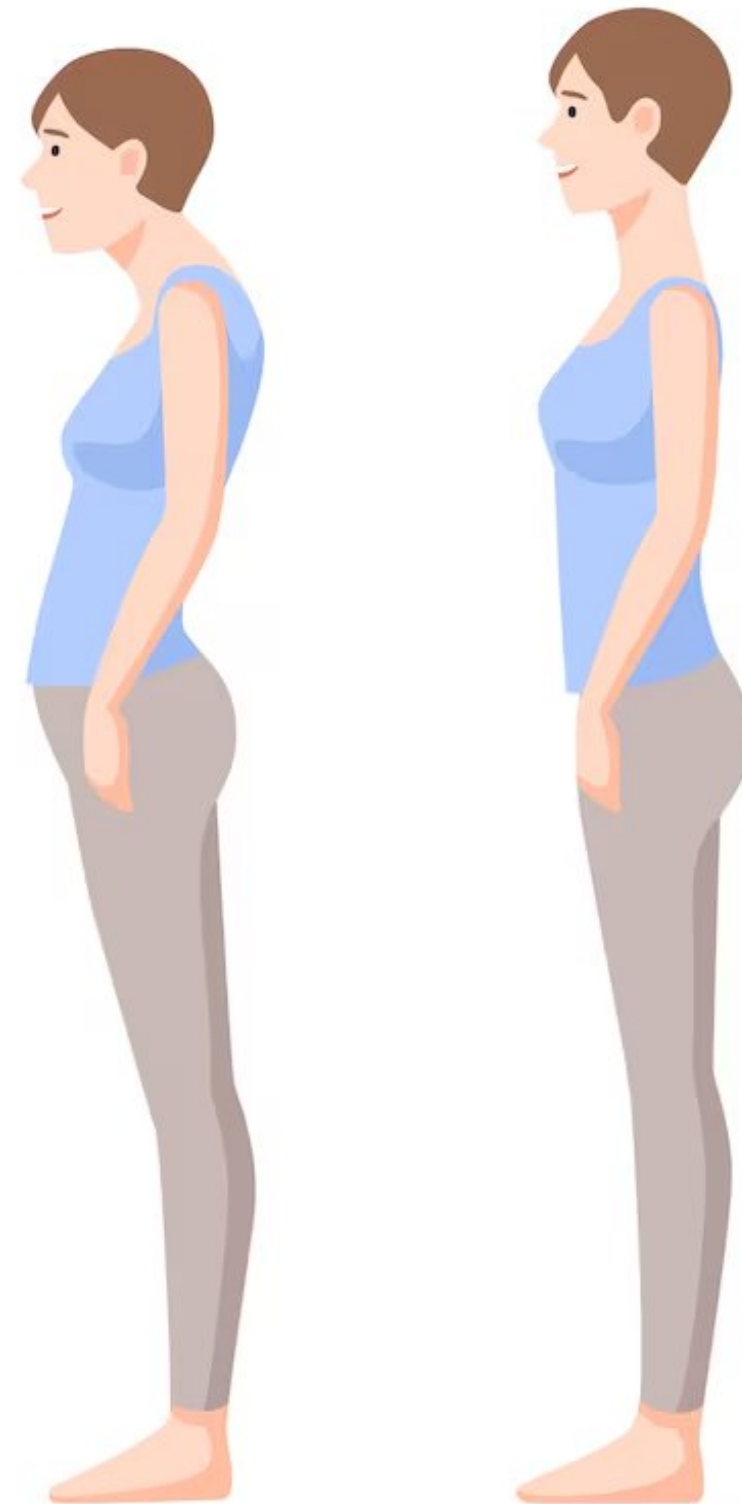
Często zmieniaj pozycje

Nie przetrzymuj mikcji

Odpowiednio się nawadniaj

Pamiętaj, że ruch w pracy, to nie celowana
aktywnosc fizyczna

Postawa ciała



Postawa ciała

Nogi na szerokość bioder

Pobudaj miednicę, ustaw ją neutralnie, po środku

Ściągnij łopatki do tyłu

Wyprostuj plecy.

Poczuj jakby ktoś wyciągał Cię za sznurek do góry.

Pozycje odciążające - kiedy?

Po treningu

Po całym dniu chodzenia lub siedzenia

Przy obniżeniach narządów

Przy dolegliwościach bólowych miednicy

W ciąży

Przy nadmiernie napiętym dnie miednicy

Profilaktycznie!







Czy popuszczanie tylko kilku
kropeł moczu jest ok?

Nie!

Czy codzienne noszenie
wkładki jest ok?

Nie!

Czy suchość w pochwie jest
ok?

Nie!

Jaką bieliznę powinniśmy
nosić?

wygodną!

Dziękuję :)