



Czym jest fizjoterapia uroginekologiczna i komu może pomóc? Wywiad z mgr Ewą Smoleń, Kierowniczką Zespołu Fizjoterapii w Medicover w Polsce

Czym jest fizjoterapia uroginekologiczna?

Fizjoterapia uroginekologiczna to stosunkowo młoda i jeszcze mało rozpowszechniona dziedzina fizjoterapii. Zajmuje się profilaktyką, diagnostyką oraz leczeniem schorzeń związanych z nieprawidłowościami w obrębie miednicy mniejszej, głównie u kobiet. Są to m.in. nietrzymanie moczu, stolca czy gazów, dysfunkcje seksualne, takie jak np. ból podczas stosunku płciowego, obniżenie narządów rodnych, poporodowe lub inne dolegliwości kobiece. Dla wielu kobiet są to wciąż wstydliwe problemy i nie korzystają one z dobrodziejstw fizjoterapii uroginekologicznej lub nawet nie wiedzą, że może ona znacząco poprawić ich komfort życia.

Komu może pomóc fizjoterapeuta uroginekologiczny?

Wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego jest wskazana zarówno w ramach profilaktyki zdrowotnej, jak i w przypadku określonych dolegliwości, dla kobiet w różnym wieku. Ten rodzaj fizjoterapii zaleca się przede wszystkim kobietom, które odczuwają dyskomfort spowodowany wysiłkowym nietrzymaniem moczu, mają problemy związane z obniżeniem narządów rodnych, endometriozę, silne bóle menstruacyjne, a także mniej oczywiste, jak bóle podczas współżycia, rozejście mięśnia prostego brzucha, czy dolegliwości bólowe ze strony kości guzicznej (ogonowej). Jest szczególnie ważna dla kobiet ciężarnych i w połogu, mających np. dolegliwości spowodowane przez blizny po cięciu cesarskim czy po nacięciu krocza, dla kobiet wchodzących w okres menopauzy, będących przed zabiegiem w obrębie miednicy oraz po nim, a także, które chcą zwiększyć satysfakcję z życia seksualnego. Możliwości terapeutyczne tej dziedziny fizjoterapii są bardzo szerokie.

Na czym polega fizjoterapia uroginekologiczna?

Zwykle dysfunkcja dna miednicy jest związana ze zbyt dużym lub małym napięciem mięśniowym. Mięśnie, więzadła i powięzi tworzące dno miednicy stanowią podporę dla narządów wewnętrznych – przede wszystkim dla narządów płciowych, ale także dla pęcherza moczowego i odbytnicy. Z powodu starzenia się organizmu, choroby, operacji lub porodów tracą siłę i elastyczność, co powoduje problemy, które wpływają na jakość życia. Fizjoterapia ginekologiczna ma na celu m.in. wzmocnienia mięśni dna miednicy,

W pracy z pacjentkami stosuje się różne techniki manualne, w tym badanie *per vaginam* (przezpochwowe) i *per rectum* (przezodbytowe), techniki wisceralne – praca w obrębie brzucha, gdzie znajdują się narządy wewnętrzne, mięśnie i powięzi, trening mięśni dna miednicy i aktywację mięśni brzucha. Fizjoterapeuci uczą prawidłowego oddychania podczas indywidualnie dobranych ćwiczeń, prawidłowej postawy ciała, a w określonych sytuacjach wykonują także techniki manualne na kręgosłup i mięśnia grzbietu.

Fizjoterapię można też wzbogacać o kinesiotaping, czyli oklejanie specjalnymi taśmami określonych miejsc na ciele, elektrostymulację, biofeedback lub określone ćwiczenia, które pacjentki muszą regularnie wykonywać również w domu.

Kiedy zgłosić się na wizytę?

Najlepiej jak najszybciej od pojawienia się problemów. Tylko wtedy możliwe jest wdrożenie terapii nieinwazyjnej u fizjoterapeuty uroginekologicznego. W większości przypadków pozwala to na całkowite pozbycie się dolegliwości lub znaczącą poprawę. W przypadku zaniedbań lub lekceważenia problemów mogą być konieczne inwazyjne zabiegi, np. leczenie operacyjne.

Czy warto umówić się na fizjoterapię uroginekologiczną w czasie ciąży i kiedy?

Zdecydowanie tak. Fizjoterapeuta może wspierać ginekologa i pomóc przyszłym mamom przejść przez okres ciąży i przygotować do porodu. To właśnie w tym okresie mięśnie i kręgosłup są bardzo obciążone. Pomoże także w szybszym powrocie do formy po porodzie. Wizyta pacjentki ciężarnej u fizjoterapeutki uroginekologicznej wskazana jest w drugim trymestrze ciąży. Kobiety ciężarne obawiające się o bezpieczeństwo wykonywania takich zabiegów zawsze mogą zasięgnąć konsultacji ginekologa. Po porodzie natomiast na wizytę zapraszamy minimum po 6 tygodniach od urodzenia dziecka, niezależnie, czy był to poród fizjologiczny, czy cięcie cesarskie.

Czy są jakieś przeciwwskazania do fizjoterapii uroginekologicznej?

Przeciwwskazaniem są nadciśnienie w III trymestrze ciąży, ciąża powikłana – tu konieczna jest zgoda lekarza ginekologa, nagły spadek masy ciała, skaza krwotoczna, obrzęk całego ciała. W związku z tym, że w ramach wizyty, oczywiście za zgodą pacjentki, może być wykonywane badanie *per rectum* przeciwwskazaniem są żylaki odbytu, czyli hemoroidy.

Jak wygląda taka wizyta? Czy trzeba się do niej specjalnie przygotować?

Pierwszorazowa wizyta trwa 60 minut, a kolejne po 30 minut. Podczas terapii fizjoterapeuci zapewniają pacjentkom poczucie komfortu i intymności. Wskazane jest założenie wygodnego stroju i zabranie ze sobą wyników badań, jeśli były wykonywane: badania uroginekologicznego, rezonansu (MRI), prześwietlenia (RTG) kręgosłupa. Warto też spisać pytania do fizjoterapeuty. W czasie konsultacji fizjoterapeuta przeprowadza z pacjentką wywiad medyczny, analizuje postawę całego ciała, tor oddechowy. Wykonuje badanie manualne powłok brzusznych, miednicy, kręgosłupa, przepony, żeber, a opcjonalnie, w ściśle określonych wskazaniach i za zgodą pacjentki, badanie *per vaginam* i/lub *per rectum*.

Następnie prowadzi indywidualnie dobraną terapię dostosowaną do zgłoszonych dolegliwości. Uczy ćwiczeń m.in. zwiększających świadomość swojego ciała, a na koniec określa dalszy plan fizjoterapii i przekazuje zalecenia.

Podczas wizyt bardzo ważna jest szczerłość i zadawanie pytań w przypadku każdej wątpliwości, a także stosowanie się do zaleceń i wykonywanie ćwiczeń. Tylko współpraca i zaangażowanie zarówno fizjoterapeuty, jak i pacjentki dadzą najlepszy efekt końcowy.

Jak długo musi trwać fizjoterapia uroginekologiczna, aby pacjentka zauważyła poprawę?

To kwestia indywidualna. Okres, po jakim pacjentka może odczuć poprawę zależy od dolegliwości, z jakimi zgłosi się na wizytę. Postęp będzie zależny o wielu czynników, które również będą omówione na wizycie, np. od realizowania zaleceń otrzymanych na wizycie, charakteru pracy, aktywności fizycznej.

Czy kobieta, która nie współżyła może skorzystać z fizjoterapii uroginekologicznej?

Tak może skorzystać z fizjoterapii. Zabiegi zawsze są dobierane indywidualnie, adekwatnie do sytuacji.

Czy pacjentka, która ma miesiączkę może przyjść na terapię, czy powinna odwołać wizytę?

W takim przypadku zalecamy, aby przełożyć wizytę.

Czy terapię uroginekologiczną może prowadzić każdy fizjoterapeuta?

Nie, nie każdy. Fizjoterapia uroginekologiczna jest wykonywana przez wyspecjalizowanego fizjoterapeutę, który ukończył odpowiednie szkolenie w tym zakresie.

Gdzie i jak umówić się na wizytę do fizjoterapeuty uroginekologicznego w Medicover?

Fizjoterapeuci uroginekologiczni przyjmują w centrach medycznych: Grochowska (Warszawa), Podgórska (Kraków), Tarasy Grabiszyńskie (Wrocław), Górskiego (Gdynia), Malta (Poznań), Żelazna (Katowice). Na wizytę można umówić się przez Infolinię, online przez MediStore lub na recepcji centrum medycznego. W centrach Medicover przyjmują głównie fizjoterapeutki.



mgr Ewa Smoleń, Kierowniczka Zespołu Fizjoterapii w Medcover w Polsce

[Download image](#)

PDF

Medcover - Backgrounder PL&ENG 2022.pdf

[Download](#)



Czym jest fizjoterapia uroginekologiczna i komu może pomóc - wywiad z mgr Ewą Smoleń, Kierowniczką Zespołu Fizjoterapii w Medcover w Polsce.jpg

[Download](#)