

Postępowanie fizjoterapeutyczne po cięciu cesarskim

Pierwsza doba po cc to czas pierwszej pionizacji. Zanim wstaniesz z łóżka, wykonaj kilka ćwiczeń, które przygotowują układ krążenia do zwiększonego wysiłku:

- krążenie stóp i nadgarstków
- naprzemienne zginanie i prostowanie stóp i nadgarstków
- kilka oddechów torem przeponowym (uwaga: kieruj oddech delikatnie w dolne żebra, nie do brzucha, aby go nadmiernie nie rozciągać. Jeśli masz z tym problem, to już dziś wykonaj ćwiczenie z elastyczną taśmą. Opleć klatkę piersiową taśmą na wysokości najniższych żeber, trochę wyżej niż pępek, i trzymając końce taśmy naciągnięte – kieruj powietrze w dolne żebra, aby tą taśmę rozszerzyć wdechem. Wydech luźny, swobodny. Powtórz 5-6x)



Kiedy będziesz gotowa do wstawania, to pamiętaj o wstawaniu bokiem (foto). Możesz położyć dłoń na ranie, aby ją asekurować podczas podnoszenia się. Zanim całkiem się spionizujesz, posiedź chwilę na łóżku, daj czas układowi krążenia na zaadoptowanie się do tej sytuacji.

Następnie wstań i wyprostuj się. Jest to trudne, ale bardzo ważne, aby od początku trzymać się prosto, ponieważ będzie miało to wpływ na prawidłowe gojenie się tkanek.

W podobny sposób, czyli przez bok, kładź się z powrotem do łóżka.

Kiedy będziesz się śmiała, albo kaszłała, zastabilizuj ranę trzymając na niej dłoń.

Od pierwszych dób aktywizuj mięśnie dna miednicy. Nie intensywnie, a raczej małą ilość powtórzeń, częściej a nie naraz, z niewielką siłą.

Po około tygodniu – dwóch pamiętaj, że ważne jest leżenie na brzuchu. Podłóż poduszkę pod brzuch i połóż się na kilka minut, kilka razy dziennie. Wpłynie to na lepszą inwolucję macicy i profilaktykę zrostów.

Dotykaj ranę, bardzo delikatnie. Oswajaj się z nią.

Pamiętaj o kichaniu i kasłaniu do boku oraz o prawidłowych nawykach toaletowych.

Po około 4 tygodniach możesz wykonywać dłonią bardzo delikatny ucisk na bliznę. Nadal ją dotykaj, głaszcz (poprawi to czucie i drenaż oraz oswoisz się z blizną).

Każdego dnia wykonuj ćwiczenia oddechowe i delikatną, nieintensywną aktywizację mięśni dna miednicy, ze szczególnym zwróceniem uwagi na rozluźnienie. I pamiętaj o prostej postawie ciała.

Po 4 tygodniach umów się do fizjoterapeuty, aby najlepiej do 6 tygodni skontrolować bliznę i wdrożyć właściwą mobilizację, czyli masaż, techniki mięśniowo – powięziowe, taping.