**Brzuch po ciąży. Reaktywacja**

**Kobiety po porodzie raczej nie tęsknią za latem. Boją się wyjścia na plażę, nie chcą pokazywać swego brzucha. Niewiele z nich wie, że dzięki fizjoterapii mogą szybko przywrócić mu formę, a nawet poprawić wygląd blizny po cesarskim cięciu. Terapia nie tylko pomaga dojść do siebie ciału, leczy też psychikę.**

Babcie, z których niejedna przeszła kilka porodów, radzą, by po wygojeniu obwiązywać brzuch

elastycznymi, podtrzymującemu pasami. Doświadczone koleżanki podpowiadają: ćwiczenia i jeszcze

raz ćwiczenia. Radzących jest wielu, a kobieta po porodzie często czuje się zagubiona w nowej sytuacji

i nie wie co robić. Najlepiej zwrócić się do specjalisty, bo złe ”dobre rady” mogą bardziej szkodzić niż

pomagać.

- W pierwszej kolejności należy po prostu zaobserwować jak nasz brzuch wygląda po ciąży - mówi

Paulina Czajka, fizjoterapeutka z Ośrodka Rehabilitacji Armedis. - Mięśnie w tym okresie bardzo się

rozciągają. Pomiędzy nimi jest tzw. kresa biała, struktura łączno-tkankowa, która też ulega deformacji.

Często po ciąży zostaje po prostu dziura w brzuchu. Wtedy mówimy o rozstępie mięśni prostych

brzucha.

Pacjentka może to łatwo sprawdzić sama. Wystarczy ułożyć się na plecach z ugiętymi nogami, dłoń

położyć tuż nad pępkiem, w poprzek brzucha, z palcami skierowanymi do środka. Przy podniesieniu

głowy mięśnie powinny wypchnąć rękę. Jeśli ścisną palce to oznacza rozstęp mięśni prostych.

Pierwszym ratunkiem w takiej przypadłości jest terapia manualna. Fizjoterapeuta zaczyna od

rozluźniania mięśni brzucha, ponieważ wbrew potocznym opiniom, nie jest prawdą, że ich napięcie

oznacza, że są wydolne. Odpręża brzuśce, naciskami rozluźnia przyczepy. Pracuje pod żebrami, na

środku brzucha, na spojeniu łonowym. Dzięki temu mięśnie mają szansę zejść się na powrót.

- Jest to bardzo ważne także dla stabilności całego ciała, przede wszystkim dla utrzymania w dobrej

kondycji kręgosłupa - dodaje Paulina Czajka. - Przy rozstępie mięśni brzucha kobiety często uskarżają

się na ból pleców. Poza terapią w gabinecie, panie otrzymują także zalecenia do domu, aby same

mogły wykonywać pewne proste techniki manualne. Opracowujemy specjalnie plan ćwiczeń

izometrycznych, bo nie może to być jakakolwiek gimnastyka, np. popularne brzuszki.

Ćwiczenia najlepiej rozpocząć jeszcze w połogu, czyli przed upływem 6 tygodnia od porodu. I choć to

zazwyczaj dość nerwowy czas, kiedy szaleją hormony, warto przełamać barierę. Jeśli rany po porodzie

już się zabliźniły, warto wygospodarować chwilę, bo wtedy efekty są najbardziej spektakularne, brzuch

najszybciej wraca do formy. Oczywiście można też zacząć później, nawet po kilku miesiącach, ale

wówczas na ładny brzuszek trzeba dłużej i ciężej popracować.

Niewiele pań zdaje też sobie sprawę z tego, że fizjoterapia poprawia wygląd blizny, jaką pozostawia

poród przez cesarskie cięcie. Też dobrze jest zająć się tym jak najszybciej. Nawet kiedy występuje

jeszcze opuchlizna, można zacząć delikatne zabiegi, żeby przeciwdziałać zrostom. W tym celu warto

najpierw samodzielnie sprawdzić rozciągliwość blizny.

- Układamy palce na bliźnie i wciskam ją do środka, tak by uchwycić także te partie przeciętej skóry,

które znajdują się w niższych strukturach. Potem próbujemy ją przesunąć - instruuje fizjoterapeutka. -

Kobieta sama zauważa, że w którymś miejscu blizna jest mniej przesuwalna. W takim wypadku trzeba

się udać do terapeuty, bo taka niezmobilizowana blizna prędzej czy później daje dolegliwości bólowe

biodra, spojenia łonowego, czasami także pleców. Blizna może być odrętwiała, a masaż pozwoli

przywrócić właściwe czucie w obrębie cięcia. Wiele pań skarży się też, że po cesarskim cięciu ma uraz

do swojego ciała, szczególnie jeśli nastawiały się na poród siłami natury. Kiedy zaczynają jej dotykać,

oswajają się z nią, pokonują barierę psychiczną, a z czasem akceptują swoje ciało.

Wiele poradni rehabilitacyjnych, podobnie jak Armedis w Białymstoku, wprowadza do swojej oferty

zajęcia dla mam z niemowlętami. Kobiety mogą zadbać o swoje zdrowie i nie muszą ,,podrzucać komuś

malucha''. Dla dzieci to zaś pierwsza okazja do interakcji z rówieśnikami, co jest ważne dla ich rozwoju

społecznego. Na sesji zazwyczaj obecna jest też terapeutka dziecięca, z której porad mamy bardzo

skwapliwie korzystają. Kobiety otrzymują też wsparcie od siebie nawzajem. Chyba każda wychodzi z

zajęć w dużo lepszym humorze, widząc, że nie ona jedna zmaga się z takimi trudnościami, i że nie dla

niej jednej całym światem stał się nagle ukochany maluch.