

της **Τρουπή Ελένη**

Φυσικοθεραπεύτρια, Msc

Εκπαίδευση στη γυναικολογική φυσιοθεραπεία στο Savonlinna Hospital(Finland)

Η γυναικολογική φυσικοθεραπεία ασχολείται ιδιαίτερα με την εγκυμοσύνη και την υγεία της γυναίκας, αποτελώντας ένα σημαντικό κομμάτι στην πρόληψη αλλά και στην αποκατάσταση περιστατικών όπως:

- Η Ακράτεια
- Τα γυναικολογικά και μαιευτικά χειρουργεία
- Η μαστεκτομή
- Η οστεοπόρωση

Ακράτεια είναι η ακούσια απώλεια ούρων(ανεξαρτήτου ποσότητας).Συγκεκριμένα έχει να κάνει με την μείωση της ικανότητας της ουροδόχου κύστης να αποθηκεύει ή να αδειάζει ούρα.Οι αιτίες της ακράτειας είναι πολλές όπως διαταραχή του νευρικού συστήματος,νόσοι που επηρεάζουν την λειτουργία της κύστης αλλά πιο συχνά και οφείλεται στην αδυναμία του πυελικού εδάφους(stress incontinence).Το πυελικό έδαφος αποτελείται από μύες,βρίσκεται στη βάση της λεκάνης και στηρίζει την ουροδόχο κύστη,τα σπλάχνα και το γεννητικό σύστημα της γυναίκας.

Συχνά το βάρος της εγκύου επηρεάζει τη σωστή λειτουργία του πυελικού εδάφους και πολλές φορές μετά τον τοκετό η γυναίκα αντιμετωπίζει μικρά επεισόδια ακράτειας.Αυτό δεν σημαίνει ότι η εγκυμοσύνη προκαλεί παθήσεις απλά χρειάζεται φροντίδα το σώμα της εγκύου στη νέα αυτή στάση.

"Η εγκυμοσύνη δεν είναι νόσος"

Η γυναίκα στην εγκυμοσύνη καλείται να ανταπεξέλθει σε σωματικές και ορμονικές αλλαγές πολλές και μεγάλες.Για χρόνια μυοσκελετικοί πόνοι θεωρούνταν ως φυσιολογικό κομμάτι της εγκυμοσύνης.Σήμερα οι εξειδικευμένοι φυσιοθεραπευτές συστήνουμε στην έγκυο να ετοιμάσει και να βοηθήσει το σώμα της κατά την διάρκεια της κυοφορείας αλλά και μετά τον τοκετό.

Μπορεί λοιπόν στους 9 μήνες αλλά και μετά η έγκυος να προφυλάξει την υγεία της;Η απάντηση είναι σαφέστατα καταφατική.

Η γυναικολογική φυσικοθεραπεία ερχεται να προλάβει,να συμβουλέψει και να θεραπεύσει αν χρειαστεί δίνοντας απαντήσεις στα παρακάτω:

- *Πρέπει να έχω πόνους στην μέση,στην πλάτη;
- *Πρέπει να περπατάω και πόσο;
- *Πρέπει να ασκώμαι και πώς ώστε να έχω ασφαλή εγκυμοσύνη;
- *Μετά τον τοκετό είναι φυσιολογικό να έχω μικρή απώλεια ούρων όταν βήχω,γελωι ή φτερνίζομαι;

Η γυναικολογική φυσικοθεραπεία προτείνει:

- *Πρόγραμμα ασκήσεων πριν και μετά τον τοκετό(από εξειδικευμένο φυσικοθεραπευτή)
 - *Εκμάθηση στη νέα στάση του σώματος
 - *Αναπνευστικές ασκήσεις
 - *Ασκήσεις για την ενδυνάμωση του πυελικού εδάφους ώστε να προληφθεί ή και να θεραπευτεί η ακράτεια ούρων μετά τον τοκετό(ασκήσεις Kegel's)
- (Σε κάθε περίπτωση προηγείται επικοινωνία με τον γιατρό σας.)