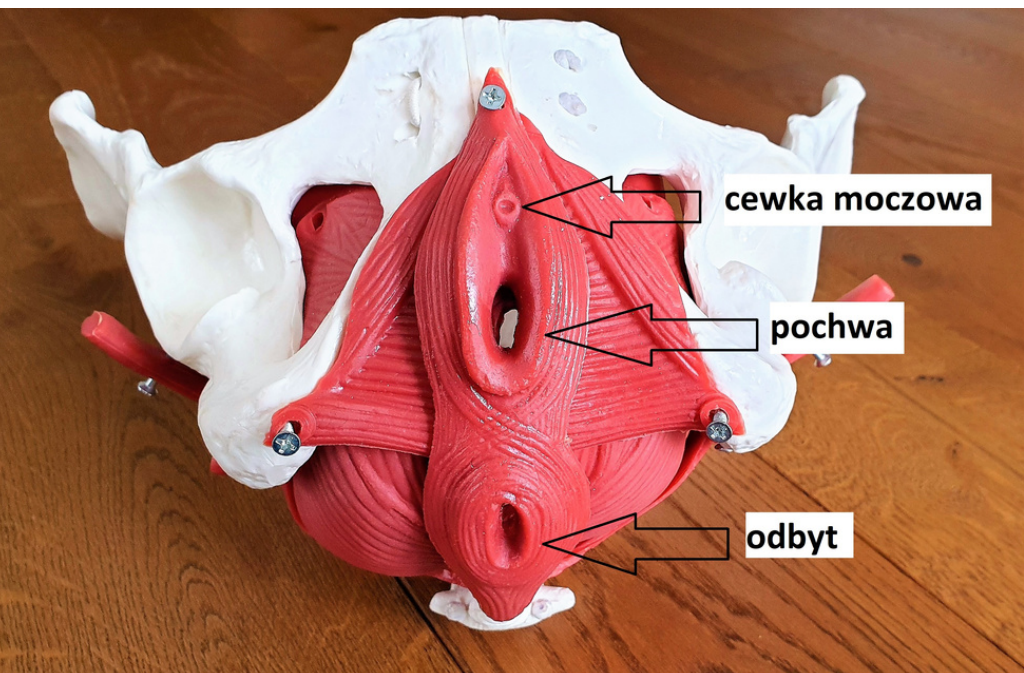


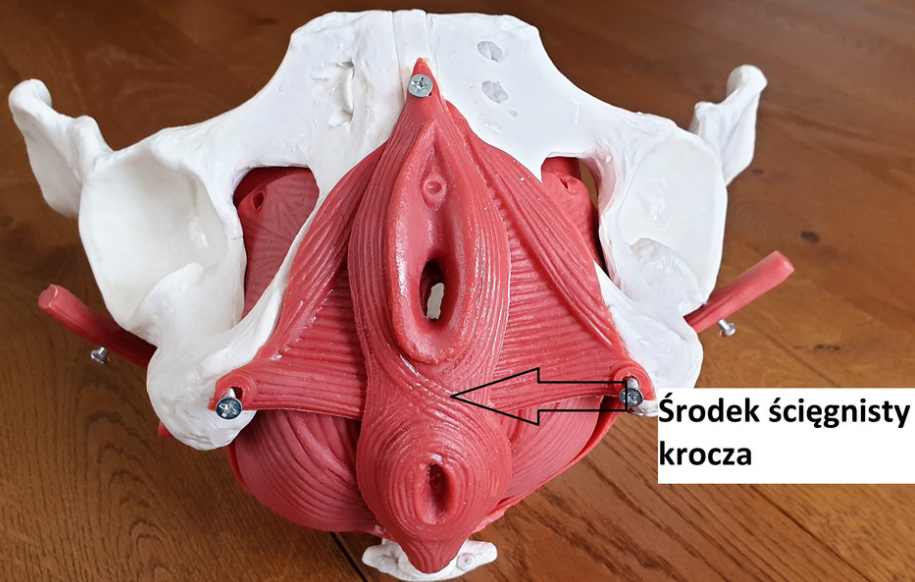
Masaż krocza.

Jak wykonać go prawidłowo?



Kiedy zacząć?

Od 36. tygodnia dobrze jest zacząć masaż krocza. Mówiąc „krocze” mam na myśli przestrzeń pomiędzy pochwą a odbytem – tak zwany środek ścięgniasty. Na rysunku poniżej zaznaczyłam miejsce o które mi chodzi.



Podczas masażu skupiamy się przede wszystkim w obrębie właśnie środka ścięgniastego krocza oraz na wejściu do pochwy od jej „dolnej” części, ponieważ jeśli dochodzi do nacięcia/ pęknięcia to najczęściej właśnie w stronę odbytu.



Od czego zacząć?

1. Przygotuj sobie ciepłą oliwkę (chodzi o to, że ciepło dodatkowo rozluźnia tkanki). Dobrze sprawdzą się też naturalne olejki – migdałowy, kokosowy lub z wiesiołka.
2. Znajdź chwilę czasu tylko dla siebie, kiedy możesz się zrelaksować i wsłuchać w swoje ciało. Wbrew pozorom spokój jest bardzo ważny – stres potęguje napięcie mięśni.
3. Połóż się na boku, górną nogę oprzyj na przykład na wysokiej poduszce. Chodzi o to, żebyś nogi nie trzymała siłą mięśni – ciało ma być rozluźnione.
4. Spróbuj znaleźć środek ścięgnisty krocza. Jeśli Ci się udało, sprawdź delikatnie palcami jak ta okolica reaguje na dotyk – czy odczuwasz dyskomfort? Ból? A może ciało się rozluźnia?

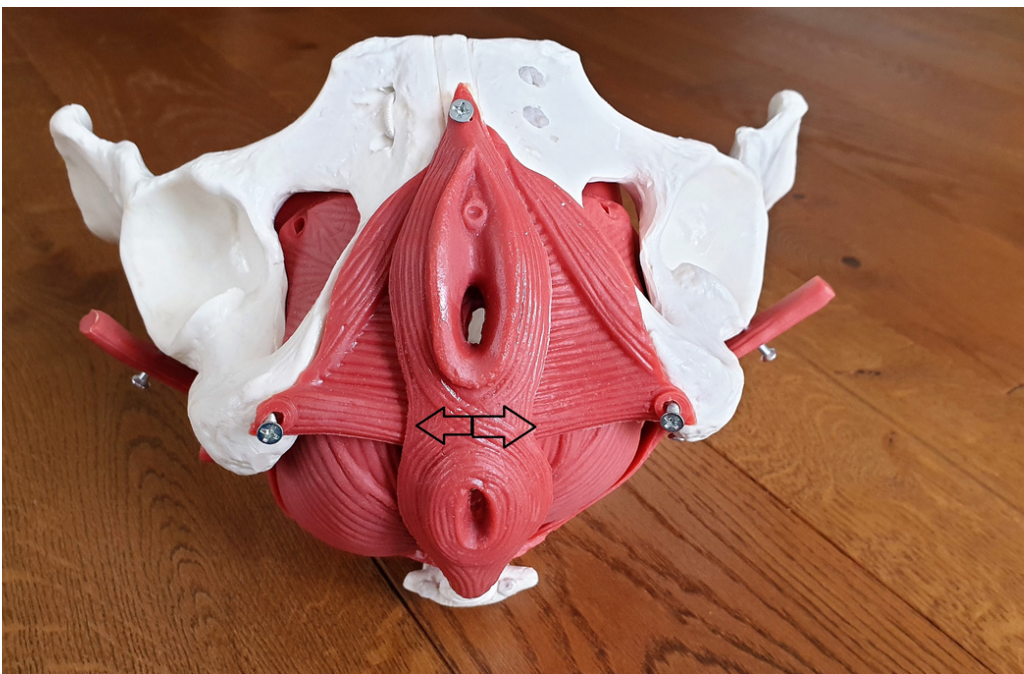
Uwaga! Masaż krocza w żadnym wypadku nie ma boleć.

Ból powoduje jeszcze większe napięcie tkanek i nic z tego masażu nie wyjdzie. Dlatego wszystko robimy powoli, bez przymusu i stopniowo. Jeśli docisk jest delikatny tkanka pomahu będzie odpuszczając.



5. Jeśli pierwszy dotyk nie był bolesny, spróbuj docisnąć trochę mocniej środek ścięgny (nadal nie jest to silny docisk) . Oddychaj swobodnie, utrzymaj nacisk przez kilka sekund i spróbuj poczuć jak tkanka pod palcem odpuszcza/ rozluźnia się/ rozplywa pod palcem. Spróbuj powtórzyć to kilka razy.

6. Teraz nabierz trochę oliwki. Okrężnymi ruchami rozmasuj środek ścięgny krocza. Nie ma znaczenia od której strony zaczniesz. Nadal – to nie powinno być bolesne. Na rysunku poniżej zaznaczyłam ,strefę' o którą mi chodzi.



7. Jeśli poprzednie ruchy były dla Ciebie w porządku przechodzimy do kolejnego etapu masażu – jeśli jednak poprzednie kroki sprawiły Ci dyskomfort – pozostań na razie na nich, skup się na poprzednich krokach i wróć do tego punktu kiedy dyskomfort minie.

Czasem wystarczy dzień lub dwa pracy z tkankami by móc przejść dalej.

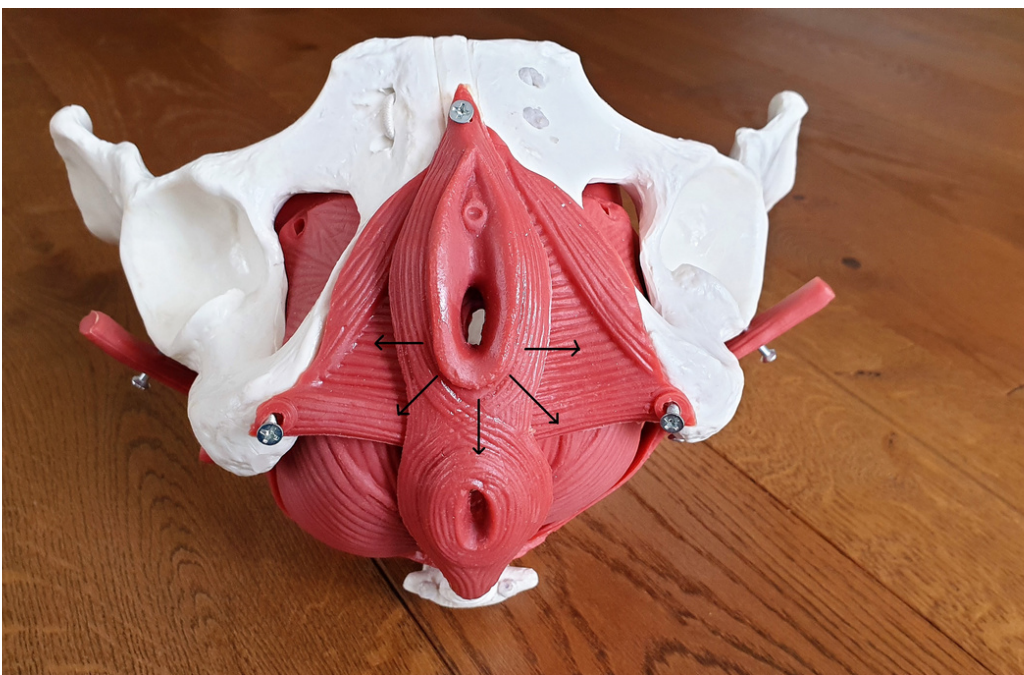


8. Włóż płytko do pochwy opuszki palców może być kciuk lub palec wskazujący – jak Ci wygodniej) i z wydechem lekko uciśnij w kierunku odbytu.

Zrób to powoli i z wyczuciem. Kiedy poczujesz opór tkanek, zatrzymaj się na chwilę i oddychaj.

Powinnaś poczuć delikatne rozciąganie. Po 2-3 oddechach wróć do pozycji wyjściowej. Kolejne ruchy będą na takiej samej zasadzie, ale rozciąganie będzie przebiegało pod różnymi kątami.

Rozrysowałam to na zdjęciu poniżej.



Masaż krocza wykonuj codziennie od 36. tygodnia ciąży.

Pamiętaj, że nic na siłę. Wiem z relacji moich pacjentek, że nie dla każdej z Was jest do przejścia wprowadzanie opuszków palców do pochwy i rozciąganie.

Jeśli też tak masz – nie zmuszaj się. Może chociaż będziesz mogła natłuszczać tę okolice i rozluźnić sam środek ścięgnisty?





O mnie

Nazywam się Asia Piórek-Wojciechowska.
Jestem magistrem Fizjoterapii, a obecnie również studentką Osteopatii w Still Academy of Osteopathy. Ukończyłam Gdański Uniwersytet Medyczny oraz Akademię Wychowania Fizycznego w Gdańsku.
Na co dzień prowadzę swój gabinet w Gdańsku skupiający się na fizjoterapii uroginekologicznej.

Z zawodu i pasji zajmuję się terapią zaburzeń dna miednicy, fizjoterapią kobiet w ciąży oraz po porodzie. Jestem między innymi Certyfikowanym Terapeutą Treningu Dna Miednicy wg koncepcji BeBo, posiadam dyplom EIRPP, Międzynarodowej Szkoły Fizjoterapii Uroginekologicznej, uznanej na całym świecie.
Prowadzę również warsztaty dla kobiet, poświęcone aktywności fizycznej w ciąży, po porodzie i treningowi dna miednicy.

