

# Rola fizjoterapii uroginekologicznej

W SPRAWNOŚCI KOBIET PODCZAS CIAŻY  
I PRZYGOTOWANIU DO PORODU



Karolina Ignatowicz

# wpływ fizjoterapii



zmniejszenie  
dolegliwości bólowych,  
objawów ze strony dna  
miednicy

poprawa samopoczucia,  
zmniejszenie lęku  
związanego z porodem

przygotowanie  
ciała do porodu,  
przyspieszenie  
powrotu do sprawności

# fizjoterapia uroginekologiczna

- praca manualna
- ćwiczenia całego ciała
- ćwiczenia mdm
- prawidłowe nawyki
- oddech
- edukacja



# — kiedy się zgłosić?



# — przygotowanie do porodu i położu

sprawność  
całego ciała

masaż krocza

oddech

wsparcie  
dna miednicy

pozycje  
porodowe,  
partner

wsparcie  
gojenia,  
blizna

**dziękuję  
za uwagę**



**Karolina Ignatowicz**