

Techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego w pracy z blizną po operacji cesarskiego cięcia

Dr n. med. Małgorzata Chochowska
Centrum Fizjoterapii i Terapii Manualnej KORE
e-mail: chochowska @ centrum-kore.pl



Biomechaniczne skutki blizny po operacji cesarskiego cięcia

- Restrykcje w obrębie gojących się tkanek
- Zaburzenie wzorca postawy ciała i chodu,
- Zmiana napięcie i długości spoczynkowej antagonistycznych grup mięśniowych,
- Zmiana geometrii i zmniejszenie elastyczności powięzi.
- Bóle głowy,
- Zespoły bólowe kręgosłupa i innych części narządu ruchu,
- Niespecyficzne dolegliwości przewodu pokarmowego, układu moczowego, rozrodczego i in.



Ryc 3. Rolowanie fałdu skóry wzdłuż blizny

Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe

Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe jest współczesną formą pracy manualnej (terapii manualnej) z tkankami miękkimi, mającą na celu zniesienie napięć w ich obrębie.

Polega na umiejętnym rozluźnianiu tkanek pacjenta, poprawie ich przesuwalności względem siebie oraz znoszeniu istniejących restrykcji.

Każda z użytych technik musi być stosowana świadomie i w sposób celowy - po dokonaniu oceny funkcjonalnej pacjenta i w odpowiedzi na sprzężenie zwrotne płynące z jego ciała.

(ryciny 1-6)



Ryc 4. Pionowe unoszenie blizny



Ryc 1. Mobilizowanie blizny - Chwył „S”



Ryc 5. Mobilizowanie końców blizny



Ryc 2. Mobilizacja spiralna blizny



Ryc 6. Linearne rozciąganie blizny