

# Fizjoterapia uroginekologiczna kobiet w ujęciu holistycznym: ciąża i poród okiem fizjoterapeuty i położnej

Moduł jest prowadzony przez fizjoterapeutkę uroginekologiczną dr n. med. Anitę Sikorę – Szubert oraz położną mgr Aleksandrę Czerwińską.

## Dzień 1: Ciąża - podstawy kliniczne, definicje, przebieg, konsekwencje

### Część teoretyczna:

1. Anatomia miednicy kobiecej – zarys (wymagane wcześniejsze zaznajomienie uczestników z tym zagadnieniem przed przystąpieniem do szkolenia).
2. Fizjologia cyklu miesięczkowego i zapłodnienia.
3. Przebieg ciąży fizjologicznej. Rozpoznanie ciąży i ustalenie terminu porodu.
4. Zmiany ustrojowe w przebiegu ciąży:
  - Układ krążenia
  - Układ oddechowy
  - Układ mięśniowo-szkieletowy
  - Układ moczowy
  - Gruczoły wydzielania wewnętrznego
  - Zmiany metaboliczne
5. Badanie ginekologiczne (okiem położnej):
  - Badanie szyjki macicy (konsystencja, dojrzałość, rozwarcie)
  - Badanie miednicy kostnej
  - Chwyty Leopolda
  - Zewnętrzne i wewnętrzne wymiary miednicy
  - Położenie płodu
6. Badanie per vaginam i per rectum (okiem fizjoterapeutki uroginekologicznej):
  - Rola badania i diagnostyki per vaginam i per rectum w fizjoterapii uroginekologicznej
  - Skala Oxford i Perfect w badaniu mięśni dna miednicy
  - Diagnostyka per vaginam z wykorzystaniem wzierników na potrzeby fizjoterapii
7. Organizacja opieki medycznej nad kobietą w ciąży.
8. Rola położnej w opiece nad kobietą w ciąży (oczekiwania a rzeczywistość, kierunek zmian systemowych, prowadzenie ciąży fizjologicznej przez położną).
9. Holistyczne spojrzenie na opiekę, znaczenie zespołu terapeutycznego lekarz – położna – fizjoterapeuta uroginekologiczny.

# Fizjoterapia uroginekologiczna kobiet w ujęciu holistycznym: ciąża i poród okiem fizjoterapeutki i położnej

Moduł jest prowadzony przez fizjoterapeutkę uroginekologiczną dr n. med. Anitę Sikorę – Szubert oraz położną mgr Aleksandrę Czerwińską.

## **Dzień 2: Diagnostyka położnicza i fizjoterapeutyczna narządów miednicy mniejszej i mięśni dna miednicy. Ciąża i poród okiem położnej**

### Część praktyczna:

1. Badanie ginekologiczne, ocena stanu ciężarnej okiem położnej:
  - Pomiary miednicy z użyciem miednicomierza
  - Chwyty Leopolda
  - Badanie ginekologiczne
2. Wywiad na potrzeby fizjoterapii uroginekologicznej.
3. Diagnostyka per vaginam i per rectum na potrzeby fizjoterapii uroginekologicznej:
  - Badanie per vaginam
  - Badanie per vaginam z wykorzystaniem wzierników
  - Badanie per rectum
  - Praktyczny zapis badania per vaginam w dokumentacji medycznej na potrzeby fizjoterapii

### Część teoretyczna:

1. Poród naturalny okiem położnej:
  - Budowa miednicy kostnej a wymiary główki dziecka
  - Oznaki zbliżającego się porodu
  - Preindukcja i indukcja porodu
  - Rola hormonów w fizjologicznym przebiegu porodu (oksytocyna, endorfina, adrenalina, prolaktyna)
  - Mechanizm porodu, wstawianie się płodu do kanału rodnego, nieprawidłowości podczas wstawiania się płodu do kanału rodnego – schematy postępowania. Pozycje zwiększające wymiary miednicy.
  - Okresy porodu, pozycje wspierające na poszczególnych etapach porodu, oddech w czasie porodu
  - Parcie – kiedy przeć, parcie kierowane vs parcie spontaniczne, parcie a znieczulenie zewnątrzoponowe, pozycje w czasie parcia, przedłużone parcie
  - Imersja wodna
  - Znieczulenie zewnątrzoponowe - technika, powikłania
  - Poród w szpitalu vs poród domowy
  - Poród kleszczowy, poród z pomocą próżnościągu położniczego

# Fizjoterapia uroginekologiczna kobiet w ujęciu holistycznym: ciąża i poród okiem fizjoterapeutki i położnej

Moduł jest prowadzony przez fizjoterapeutkę uroginekologiczną dr n. med. Anitę Sikorę – Szubert oraz położną mgr Aleksandrę Czerwińską.

## **Dzień 2: Diagnostyka położnicza i fizjoterapeutyczna narządów miednicy mniejszej i mięśni dna miednicy. Ciąża i poród okiem położnej**

### Cześć teoretyczna:

#### 2. Ochrona krocza:

- Przygotowanie ciężarnej do ochrony krocza
- Wiek matki a ochrona krocza
- Stany zapalne a ochrona krocza
- Techniki ochrony krocza
- Wskazania do wykonania episiotomii. Kto podejmuje decyzje? Jakie są konsekwencje?

#### 3. Najczęstsze urazy krocza - informacje o rodzajach obrażeń.

#### 4. Techniki szycia krocza – zasady szycia.

#### 5. Poród drogą cięcia cesarskiego:

- Wskazania do porodu drogą cięcia cesarskiego (ze strony matki i płodu)
- Przebieg cięcia cesarskiego planowego
- Cięcia cesarskie nagłe

#### 6. VBAC - Poród drogą pochwową po cięciu cesarskim – na co zwrócić uwagę, zagrożenia, standardy.

#### 7. Standardy opieki okołoporodowej, a realia bloku porodowego – dyskusja.

# Fizjoterapia uroginekologiczna kobiet w ujęciu holistycznym: ciąża i poród okiem fizjoterapeutki i położnej

Moduł jest prowadzony przez fizjoterapeutkę uroginekologiczną dr n. med. Anitę Sikorę – Szubert oraz położną mgr Aleksandrę Czerwińską.

## **Dzień 3: Ciąża i poród okiem fizjoterapeutki uroginekologicznej**

### Część praktyczna:

1. Ocena i korekta postawy ciała kobiety w ciąży.
2. Ćwiczenia oddechowe w trakcie ciąży i przygotowujące do porodu.
3. Aktywne rozluźnianie mm. dna miednicy.
4. Pozycje zwiększające wymiary miednicy.
5. Fizjoterapeutyczne techniki manualne przygotowujące ciało kobiety do porodu.
6. Ćwiczenia pozycji porodowych.

### Część teoretyczna:

1. Główne dolegliwości towarzyszące ciąży - przyczyny, diagnostyka i podstawowe techniki terapeutyczne:
  - Bóle kręgosłupa
  - Ból i rozejście spojenia łonowego
  - Obrzęki kończyn dolnych w ciąży
  - Żylaki sromu i kończyn dolnych
2. Opieka fizjoterapeutyczna nad kobietą w ciąży – sposób postępowania, aspekty praktyczne i formalne.
3. Fizjoterapeutyczne przygotowanie ciała kobiety do porodu naturalnego i porodu drogą cięcia cesarskiego.
4. Programowanie aktywności fizycznej kobiety w ciąży.
5. Podsumowanie szkolenia. Pisemny sprawdzian wiedzy z kursu.

Anita Sikora-Szubert

## WITAJ W ŚWIECIE HOLISTYCZNEJ FIZJOTERAPII UROGINEKOLOGICZNEJ

Szkolenie Fizjoterapia uroginekologiczna kobiet w ujęciu holistycznym ma na celu przedstawienie od podstaw teorii oraz praktyki pracy z kobietami z dysfunkcjami dna miednicy, zarówno w ujęciu fizjoterapeutycznym jak i położniczym czy psychologiczno - seksuologicznym.

Każdy z modułów kursu stanowi kompletne ujęcie danego tematu spotykanego w pracy z kobietą z dysfunkcjami dna miednicy. Każdy moduł oprócz dr n.med. Anity Sikory-Szubert prowadzi druga specjalistka związana z tematyką poruszaną na danym module.

Zaleca się zapis na wszystkie moduły, celem uzyskania kompleksowej, holistycznej wiedzy w temacie uroginekologii. Wychodząc naprzeciw potrzeb kursantów otwieramy też możliwość zapisu na poszczególne moduły, dzięki czemu możesz rozpocząć kurs od dowolnego modułu i indywidualnie czasowo realizować cały program kursu.

Zatem cały kurs składa się z 5 modułów wymienionych poniżej, które możesz realizować osobno w dowolnej kolejności. Dla osób, które chcą z góry zapisać się na wszystkie 5 modułów przygotowaliśmy 20% rabat. Chcąc skorzystać z rabatu [kliknij tutaj](#).

**Kliknij w wybrany moduł,  
by poznać jego tematykę:**

**Moduł I**

**Moduł II**

**Moduł III**

**Moduł IV**

**Moduł V**

