

## **Manuálterápia a szülés után**

*A szülés után minden nőnek kötelező lenne manuálterápiára elmenni. A csontok elmozdulnak, a medence kiszélesedik, a keresztcsont elbillen, hogy életet adhasson az édesanya. A szülés fáj. Ez természetes. De utána, a regeneráció éveiben nem szabadna hagyni, nem szabadna beletörödni, hogy a kismamának még mindig fáj a háta, csípője, nyaka. Segít a manuálterápia, éljünk vele!*

### **3 év a teljes regenerálódásig**

Sajnos nagyon ritka eset az, hogy aki elmegy a manuálterapeutához, az úgy távozzon onnan, hogy nincs min javítania. Mozgásszegény az életmódunk, rossz a tartásunk, és a különböző fizikai sérülések, esések, balesetek, még a botlások is, olyan változásokat okozhatnak a test váz és tartó rendszerében, mely segítség nélkül, magától nem igen tud meggyógyulni, illetve a helyére rakódni. A szülés a nők esetében különösen nagy traumát jelent a testnek, melyet követően, biológiailag, a sejtek szintjén 3 évre van szüksége a teljes regenerálódáshoz. A csontok, izmok, ízületek mind-mind elmozdulnak már a várandósság alatt, hogy helyet adjanak a növekvő életnek. Konkrétan a szülés alatt pedig ez a folyamat sokkal erőteljesebben megy végbe. Ahhoz, például, hogy a kicsi feje át tudjon haladni a szülőcsatornán, és végül ki tudjon bújni, a keresztcsontnak el kell billennie lefelé. Ez az elhajlás nem minden esetben történik meg „szabályosan”, így a visszailleszkedés sem lesz egyszerű. A szülést követően pedig fájdalmat okoz.

*„A szülést követően általában hat-nyolc héttel javaslom a kezelést, függetlenül hogy természetes úton vagy császárral történt-e a szülés. Kezelés hatására jobban visszarendeződnek a szövetek, szimmetrikusan terhelődnek az ízületek, a kismamák is jobban elviselik a fizikai terhelést, ami a baba emelgetésével, cipelésével, a nem ideális szoptatási helyzetek alkalmazásával jár.”* – mondja Molnár Angéla gyógytornász és manuálterapeuta.

### **Napi húsz emelés alsó hangon**

Egy új élet érkezése a családban mindig változással jár. Van elég dolog, amin izgulni, gondolkodni kell, amit meg kell vagy inkább át kell szervezni.

A kisbaba ellátása, szoptatása, a vele való új élet nem mindenki számára a jelenti a felhőtlen, rózsaszín boldogságot. Sok kismama küzd azzal, hogy a helytelen pózok miatt, a szoptatás alatt fáj a dereka, behorpad a háta. Később a kicsi növekedésével ez egyenes arányban nő, hiszen egyre nagyobb súlyt emelget, amíg meg nem tanul járni a pici. Autósülésbe be, aztán otthon az etetőszékből ki, kádba be, végül az ágyikóba este. Ez egy normális napon akár húsz emelést is jelenthet alsó hangon. nem beszélve arról, ha a pici elkezd kúszni mászni az anyukának a vészhelyzetek elkerülése végett villámgyorsan kell reagálni bizonyos helyzetekben, amikor is könnyen megtörténik az, hogy egy ideg, egy izom becsípődik. Ha mindez még nem lenne elég, akkor a problémát csak fokozzák a szoptatás miatt megnövekedett mellek, melyek előre húzzák a gerincet, és a hát felső részén indikálhatja a fájdalmat.

*„A fájdalom az egyik legősibb érzetünk, melyre azonnal reagál a szervezet, illetve válaszra sarkallja a szellemet is. Ebből következik, ha a kismamának fáj a háta, a fájdalom elvonhatja a figyelmét a kicsiről, de ha próbál is koncentrálni, ez nagyban ronthatja a szoptatás sikerességét. Ilyenkor nem „kell” megvárni a hat hetet, hanem azonnal cselekedni kell. A manuálterápia, ha nincs szervi baj- szinte azonnal oldhatja a fájdalmat, rögtön csökken a*

*feszülés, melyet a célzott tornával akár pár hét leforgása alatt meg is lehet szüntetni. A terapeuta segíthet megtalálni a kismama számára legideálisabb szoptatási pózt is.” – vallja dr. Zsiska Beáta reumatológus szakorvos és manuálterapeuta.*

*Schütz Gabriella*

*Szakértők:*

*Molnár Angéla gyógytornász, manuálterapeuta  
Dr. Zsiska Beáta reumatológus szakorvos és manuálterapeuta*