Warszawa, 29.09.2020 r.

Artykuł ekspercki

**Kinesiotaping skuteczną metodą na walkę z bólem u kobiet ciężarnych**

**W okresie ciąży w ciele kobiety zachodzą różnego rodzaju zmiany spowodowane działaniem hormonów. Począwszy od typowych objawów, takich jak nudności, wahania nastroju czy ciągłe zmęczenie, w późniejszym czasie mogą pojawić się dolegliwości bólowe pleców, okolicy miednicy czy też rwy kulszowej. O metodzie kinesiotapingu w walce z bólem w ciąży mówi Wioletta Bojanowska, certyfikowany fizjoterapeuta uroginekologiczny z Centrum Medycznego CMP.**

U kobiet ciężarnych przyczyną bólów kręgosłupa i okolic są zmiany biomechaniczne, takie jak zmiana środka ciężkości, który przemieszcza się do przodu, w efekcie prowadząc do zaburzeń statyki i dynamiki organizmu. Mogą być to również różnego rodzaju następstwa nabytych i nieleczonych przed ciążą dysfunkcji kręgosłupa.

**Jak skutecznie walczyć z bólem w ciąży?**

Kobiecie, której towarzyszą tego typu dolegliwości bólowe bardzo często nie można podać środków przeciwbólowych, ponieważ większość z nich jest niewskazana w okresie ciąży. Stosowanie rehabilitacji w postaci ćwiczeń zwykle jest pomocne, jednak zależy od stanu pacjentki. Kiedy kończą się możliwości łagodzenia bólu, bądź zawodzą inne metody, z pomocą przychodzi plastrowanie dynamiczne, czyli kinesiotaping.

Metoda, którą stworzył doktor Kenzo Kase, jest terapią polegającą na oklejaniu wybranych części ciała specjalnymi elastycznymi plastrami, wykonanymi z bawełny i kleju akrylowego. Grubością i ciężarem przypominają skórę – podobnie jak ona są sprężyste i rozciągliwe, dzięki czemu gwarantują swobodę ruchów. Nie są nasączone żadnym lekiem, dlatego są w pełni bezpieczne dla mamy i rozwijającego się płodu w każdym trymestrze ciąży. Przepuszczają powietrze, są hipoalergiczne oraz wodoodporne, co pozwala na swobodną kąpiel. Po założeniu plastrów możemy nosić je do kilku dni. Najważniejszą zaletą tej terapii jest jej bezbolesność i bezpośrednie oddziaływanie na skórę, dlatego zmniejsza także ryzyko powstawania rozstępów. Pośrednio oddziałują również na układ limfatyczny, mięśnie oraz stawy. Świetnie się sprawdzają jako element wspomagający proces rehabilitacji, a ich obecność nie przeszkadza przy wykonywaniu badania USG przez lekarza.

**Przy jakich dolegliwościach pomocny jest kinesiotaping?**

Kinesiotaping sprawdzi się w niemal każdego rodzaju dysfunkcji, powodującej ból u kobiety ciężarnej, ze względu na bezinwazyjność tej metody.

Do najczęstszych dolegliwości, które występują w ciąży należą bóle kręgosłupa szyjnego, piersiowego czy drętwienie rąk. Spowodowane są one wzmożonym napięciem mięśni przykręgosłupowych czy zaokrągleniem pleców, wynikającym na przykład z ciężaru rosnących piersi bądź obrzęków związanych z zaleganiem krwi w naczyniach. Ból może być także efektem przeciążenia stawów ze względu na zwiększenie wagi i zmianę sposobu chodu. Poprzez odpowiednią aplikację taśmy możemy odciążyć, ustabilizować i uwolnić bólowo zmienioną tkankę podskórną oraz mięśnie.

Dobrą opcją jest oklejanie plastrami również mięśnia prostego brzucha i mięśni skośnych zewnętrznych. Odpowiadają one za prawidłową postawę, co jest z kolei ważne przy łagodzeniu bólu kręgosłupa lędźwiowego.

Nieprzyjemne dolegliwości bólowe, których niwelowanie wspiera kinesiotaping, mogą pojawić się także w obrębie stawów krzyżowo-biodrowych bądź spojenia łonowego, co związane jest z ich zablokowaniem lub rozchodzeniem się.

Pacjentki skarżą się również często na obrzęki limfatyczne nóg oraz żylaki. Obrzęki są wynikiem zwężenia dróg odprowadzających limfę z rejonu miednicy, natomiast żylaki powstają na skutek zmniejszenia elastyczności żył pod wpływem hormonów oraz utrudnionego odpływu krwi z żył miednicy. Naklejona taśma delikatnie unosi skórę i zwiększa w ten sposób przestrzeń, między skórą a mięśniami, co pozwala pozbyć się przykrych dolegliwości.

Kinesiotaping doskonale sprawdza się również po porodzie. Aplikacja plastrów na powłoki brzuszne przyspiesza regenerację tkanek, tym samym poprawiając krążenie w tym obszarze. Jest pomocna również przy rozejściu mięśni prostych brzucha czy obkurczaniu się macicy oraz jako element wspomagający w rehabilitacji blizny po cięciu cesarskim. Odpowiednio naklejony plaster na piersi może również wspomóc przy nawale pokarmu.

Kinesiotaping to coraz bardziej popularna metoda, stosowana przez większość rehabilitantów i fizjoterapeutów w leczeniu bólu u kobiet w ciąży. Ze względu na swoją bezinwazyjność jest bezpieczna zarówno dla mamy, jak i dziecka. Skuteczne leczenie bólu pozwala cieszyć się przyszłym mamom urokami ciąży i w spokoju oczekiwać na narodziny maluszka.

**O ekspercie**

Wioletta Bojanowska – certyfikowany fizjoterapeuta uroginekologiczny, zajmujący się zarówno profilaktyką jak i leczeniem dysfunkcji w obrębie miednicy oraz związanych z tym problemów. Wykładowca Szkoły Rodzenia i Członek Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego.

[Centrum Medyczne CMP](https://cmp.med.pl/) to polska, rodzinna firma, która powstała w 2002 roku na bazie zespołu prywatnych gabinetów, w których przyjmowali lekarze z rodziny Walickich, a także spokrewnieni oraz zaprzyjaźnieni z rodziną. Obecnie Centrum Medyczne CMP to sieć przychodni medycznych, posiadających 14 placówek na terenie Warszawy, Piaseczna i Łomianek oraz współpracujących z ok. 300 podwykonawcami na terenie całej Polski.

Kontakt dla mediów:

Ewelina Jaskuła

Tel.: +48 665 339 877

E-mail: ewelina.jaskula@goodonepr.pl

Katarzyna Zawadzka
Tel.: + 48 796 996 240
E-mail: katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl