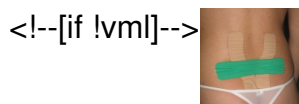




Бременността е специален период от живота на жената, характеризиращ се с много промени не само на физическо, но и на психическо ниво. Голяма част от тези промени могат да бъдат дискомфортни или дори болезнени. По отношение на опорно-двигателния апарат най-честите оплаквания са болките в кръста. Не по-рядко срещана е и болката в областта на сакро-илиачните стави. Липсата на достатъчно движение в последните месеци на бременността води до промени във венозната и лимфна системи. Затруднява се дишането. Притискането на вътрешните органи от страна на плода в някои случаи може да се отрази на функцията им. Това са само една част от проблемните промени, които могат да настъпят по време на бременност у всяка жена. Вземането на лекарства в подобна ситуация не е възможно поради предаването им към плода по кръвен път. Решение на проблема може да се постигне чрез средствата на кинезитерапията и [кинезиотейпинг-а](#). Кинезиотейпинг-а има много сходни характеристики с кожата. Това го прави лесно и приемливо решение за горепосочените проблеми. Той позволява извършването на всички ежедневни дейности и поддържа функцията на структурите, върху които се прилага. Лепенките не съдържат лекарствени вещества, латекс или изкуствени съставки. Направени са 100% от памук. С [кинезиотейпинг](#) човек може да се къпе и работи без никакви негативни ограничения, а това е солидна предпоставка метода да бъде приет добре от бъдещите майки.

С лепенките можем да въздействаме на проприорецептивно ниво – активирайки рецепторите на кожата и подавайки позитивни сензорни импулси към мозъка

стимулираме позитивен обратен отговор към подлежащите мускули и структури. Начина по който поставяме кинезиотейп-а определя и крайния резултат. Една и съща лепенка може да се прилага както за засилване на слаби мускули така и за намаляне тонуса на напрегнати мускули. Крайната цел зависи от степента на разтягане на лепенките, както и в каква посоката се лепят.



фигура 1

С напредването на бременността и увеличаването корема на майката центъра на тежестта на тялото се измества напред. Това довежда до напрежение в гръбните мускули и до проблеми в областта на кръста и таза. Повишения тонус на мускулите на гърба може да бъде намален посредством приложението на стандартна кинезиотейпинг апликация (фиг.1). Проблемите в кръста могат лесно да се пренесат и в областта на сакро-илиачните стави (стави свързващи хълбочните кости с кръстната кост. Може да ги откриете като две вдлъбнатинки на таза отзад). Обикновено пациентките изпитват болка и/или скованост в тези зони. Лесно и бързоефективно е поставянето на две ветрилообразни лепенки (фиг.2). По този начин от една страна се облекчава болката, а от друга се подобрява потока на лимфата в зоната.



фигура 2

За постигането на оптимални резултати е желателно облепването и на коремната област. Засилването на коремните мускули и в частност на косите коремни мускули е необходимо условие за по-здрав кръст (фиг.3). Поставянето на кинезиотейпинг върху коремните мускули може да увеличи силата им и подобрява стойката на тялото.

По-добрия контрол и функция на коремните мускули, както и увеличената микроциркулацията на кръв и лимфа в зоната, ще поддържат опънатата кожа на корема. Това води до по-добра адаптация към новата ситуация на бременност, помага да се избегне пренапрежението в зоната и до известна степен дори образуването на стрии.



фигура 3

Изключително важно за нормалното протичане на бременността е състоянието на мускулатурата на тазовото дъно. Това са мускули, които поддържат пикочния мехур, матката, ректума и всички останали структури на малкия таз. С кинезиотейпинг и подходящи упражнения можем да увеличим силата на тези мускули, което превантира свличане на матката и ректума, подобрява задържането на урина, увеличава удоволствието по време на секс и улеснява получаването на оргазъм.

Прилагането на кинезиотейпинг може да продължи и след раждане. Доказан е подпомагащия ефект на лепенките при възстановяването на мускулите и структурите на малкия таз. Прибирането на корема става по-бързо след прилагането на кинезиотейп.

Лепенките могат да се използват и за стимулиране на лактацията. Увеличения размер на гърдите след раждане в комбинация с гравитацията може да доведе до притискане на кръвоносни и лимфни съдове около млечните жлези. Кинезиотейпинг апликации на

# БРЕМЕННОСТ И КИНЕЗИОТЕЙПИНГ

Написано от

---

бюста увеличават производството на кърма, помагат да се избегнат усложнения като оток или възпрепятстване потока на млякото, намалят напрежението, тежестта и болката в гърдите. Намаля се разтягането или разкъсването на колагеновите фибри и структури на гърдата, което е предпоставка за по-добро козметично състояние на бюста след прекратяване на кърменето.

Кинезиотейпинг метода е напълно безвреден и безрисков метод на лечение. В много случаи той е предпочитаната алтернатива за поддържане функционалното състояние на жената по време и след бременност.

## [КАКВО Е КИНЕЗИОТЕЙПИНГ \(Kinesiotaping Method\)](#)

## [ТЕРАПЕВТИЧНА ТЕХНИКА БОУЕН](#)

Тагове: [болка](#) ( [във врата](#) , [в гърба и кръста](#) ), [кинезитерапия](#) , [техниката Боуен \(видео\)](#), [иотейпинг](#)

[кинез](#)

, [масаж](#)

, [бременност](#)

, [мануална терапия](#)

, [натурален колаген](#)

, [бебешки колики](#)

, [услуги](#)

, [контакт](#)

, [безплодие, нощно напикаване, фибромиалгия](#)

Написано от

---

,  
[Боуен терапия \(Bowen therapy\)](#)