

Fysioterapi för dig som är gravid eller nyligen fått barn



Sektionen för
Kvinnors hälsa
inom Fysioterapeuterna

Du som har ont i bäcken och rygg eller som behöver hjälp att komma igång med skonsam träning under eller efter graviditet kan vända dig till fysioterapeut i öppenvård. Du behöver ingen remiss för att besöka en fysioterapeut i primärvård.

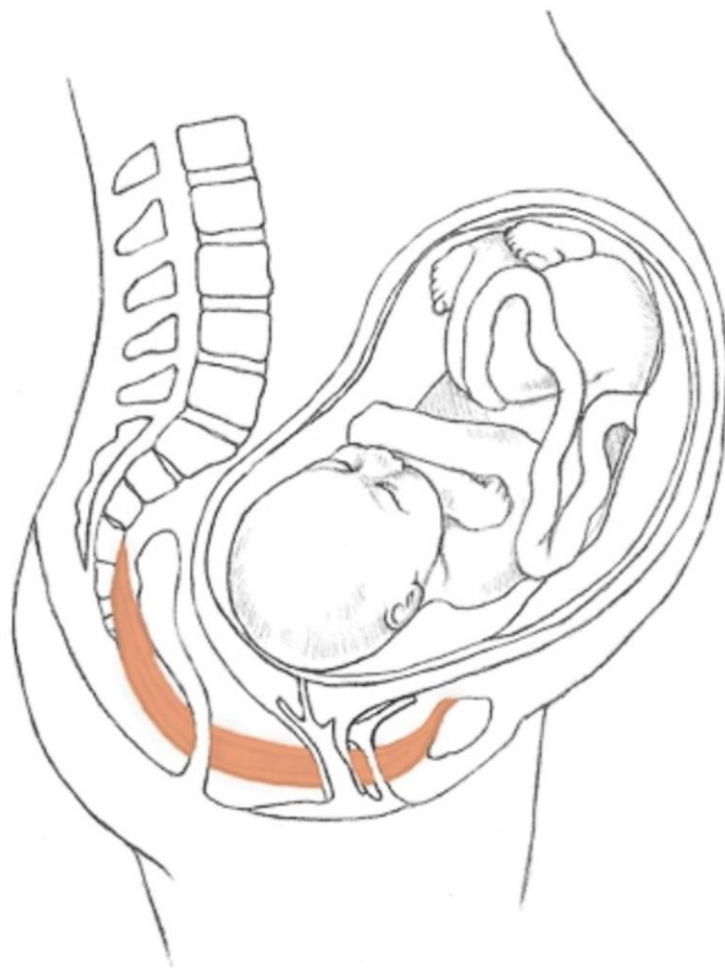
På de flesta rehabmottagningar i landet finns fysioterapeuter som har extra kunskap om hur kroppen hos dig som är gravid eller nyligen fått barn fungerar. Fysioterapeuten kan svara på frågor om träning under och efter graviditet, bedöma styrka i mage och rygg och utforma personliga träningsprogram utifrån dina behov.

Bäckenbotten är ett samlingsnamn för de organ, muskler och den stödjevävnad som finns i bäckenet. Under en graviditet eller efter en förlossning är det inte helt ovanligt att ha besvär med att läcka urin, avföring eller gas. Man kan även ha svårigheter att tömma tarmen. Det kan kännas tungt i underlivet och ibland också göra ont.

Ofta beror besvären på att musklerna i bäckenbotten är svaga och uttänjda efter graviditet och förlossning. Då behöver du rehab för att få tillbaka musklernas funktion och styrka!

En fysioterapeut med bäckenbotteninriktning kan hjälpa dig med en bedömning av muskulaturen i bäckenbotten och du kan få övningar för att hjälpa dig minska besvären.





Det finns fysioterapeuter inom kvinnors hälsa och specialistfysioterapeuter inom obstetrik, gynekologi och urologi som har en fördjupad kunskap som även omfattar besvär i bäckenbotten. Muskulaturen i bäckenbotten kan undersökas via vagina eller ändtarmsöppningen och undersökning och behandling hos en fysioterapeut med bäckenbotteninriktning kan liknas vid en gynekologisk undersökning. All undersökning är självklart frivillig.

www.fysioterapeuterna.se/ hittafysioterapeut



Detta är en broschyr framtagen av Sektionen för kvinnors hälsa.
Materialet får delas och spridas i sin helhet. Text och bild är
skyddade enligt lagen om upphovsrätt.