

ASPECTE ALE KINETOTERAPIEI ÎN OBSTETRICĂ-GINEOLOGIE - Curs 8-

Conf.univ.dr. Elena Amăricăi

Metoda Lamaze

- Are ca scop o “naștere fără dureri”, folosind abaterea atenției pentru a diminua percepția durerii
- Prin utilizarea tehnicilor de liniștire a gravidei în timpul travaliului și învățarea acesteia să nu se concentreze asupra propriei persoane, durerea din timpul nașterii poate fi controlată.
- Femeia va ajunge să agreeze experiența de a aduce pe lume o viață, decât să se teamă de ea.

Metoda Lamaze

- Se bazează pe ideea că nașterea este un eveniment natural, sănătos și care inspiră teamă.
- Femeia are o înțelepciune interioară din care se poate inspira; această înțelepciune este bine să fie sprijinită de un personal medical cu o atitudine încurajatoare și întregul proces al nașterii să se desfășoare într-un climat cât mai intim.
- Prin informarea cuplului asupra posibilelor complicații și a opțiunilor medicale cu care se pot confrunta în aceste cazuri, familia va putea să ia decizii în ceea ce privește nașterea în cunoștință de cauză.

Metoda Lamaze

- Include:
 1. Controlul respirației
 2. Tehnici de masaj
 3. Concentrarea asupra unui punct ales (ex: o fotografie)
 4. Utilizarea unui partener antrenat, de obicei tatăl

Metoda Lamaze

- În general, cursurile încep în trimestrul III de sarcină și cuprind aprox. 12 ore de instruire pentru gravidă și antrenorul/partenerul ei.
- Se tratează următoarele aspecte:
 - travaliul, nașterea și perioada postpartum normale
 - tehnici de masaj pentru diminuarea durerii
 - confortul în travaliu
 - relaxarea și controlul respirației
 - sprijin și antrenament pentru travaliu
 - tehnici de comunicare
 - complicații posibile în timpul nașterii
 - aspecte legate de alăptare și atitudinea de părinte

Metoda Lamaze

- La baza cursului stau 3 tehnici:
 1. Metode de relaxare
 2. Exerciții de respirație
 3. Exersarea eforturilor pentru expulzie
- Gravida și partenerul sunt învățați că stresul poate fi disipat prin masaj și contracție voluntară a unui grup muscular unic, în timp ce restul corpului se relaxează.
- Relaxarea se mai poate obține prin utilizarea tehnicilor de meditație sau propria imaginație (dilatația colului poate fi imaginată ca un boboc pe cale de a înflori, gravida își poate imagina cum coboară fătul).

Metoda Lamaze

- Recomandă tehnici de respirație diferite în funcție de progresia nașterii.

Până la dilatația de 7 cm:

- între contracții, respirația trebuie să fie lentă; gravida inspiră adânc și expiră, cu pauze, cu frecvență 12 respirații/minut
- în timpul contracțiilor se folosește respirația superficială accelerată
- pe măsură ce intensitatea contracției crește, gravida superficializează și accelerează respirațiile (cu un ritm de 30/minut), respirând pe gură, apoi revine treptat la respirația lentă profundă

Metoda Lamaze

- *În perioada de dilatație 7-10 cm (sunt cele mai dureroase contracții):*
 - gravida va inspira profund, apoi va expira sacadat pentru a stăpâni nevoia de a efectua eforturi de expulzie înainte de dilatația completă; repetă acest tip de respirație în timpul contracțiilor
- *În expulzie:*
 - gravida efectuează efortul de împingere prin contracția mușchilor abdominali după un inspir profund timp de 6-10 secunde, apoi expiră
 - continuă eforturile pe toată durata unei contracții

Metoda Lamaze

- Scopul cursurilor Lamaze este de a crește încrederea femeilor în capacitatea lor de a naște natural.
- Ele învață strategii de travaliu simple:
 - Respirația controlată
 - Mișcarea: mersul și schimbarea poziției (pe vine, în genunchi, poziții în care forța gravitațională poate acționa asupra fătului)
 - Masajul
 - Relaxarea
 - Asistența în timpul travaliului
 - Hidroterapia

Metoda Lamaze

- Lecțiile Lamaze furnizează informații privind atât opțiunile de a ușura durerea pe cale naturală, cât și prin anestezia epidurală.
- Eliminarea completă a durerii (prin anestezie epidurală) duce la creșterea dificultăților de a răspunde astfel încât să ușureze travaliul și expulzia.
- Femeile care sunt supuse anesteziei epidurale trebuie monitorizate în permanență; se contraindică mersul. Schimbarea poziției și hidroterapia sunt limitate.
- Educația promovată de tehnica Lamaze va încuraja femeile să adopte deciziile cele mai bune în ceea ce le privește.

Reeducarea musculaturii pelvipерineale

- Importanța unui tonus muscular și a unui control bun al mușchilor vaginali:
 - întărirea sfîcterului vezicii urinare ce poate fi afectat de naștere sau histerectomie
 - relații sexuale: participare mai bună, satisfacție crescută
 - reduce șansa de apariție a unor infecții vaginale prin îmbunătățirea vascularizației peretelui vaginal
- Musculatura vaginului poate fi slăbită secundar: sarcină, vîrstă, obezitate

Recuperarea după operația cezariană

- Operația cezariană: intervenția chirurgicală care, prin secțiunea peretelui uterin, extrage fătul și anexele sale din cavitatea uterină

Kinetoterapia: principii generale

- Mobilizarea cât mai precoce. Mobilizarea activă din prima zi după operație constituie un tratament profilactic al bolii tromboembolice
- Exercițiile trebuie să fie ușor de învățat și de practicat
- Execuția mișcărilor va fi lentă și ritmică
- Mișcările vor fi executate pe toată amplitudinea posibilă
- Progresivitatea lentă
- Alternanța contracție-relaxare determină ritmul exercițiilor

Recuperarea după operația cezariană

- Cu cât exercițiile necesită o contracție musculară mai intensă, cu atât pauzele de relaxare vor fi mai lungi
- Exercițiile nu vor depăși limita de suportabilitate, evitându-se apariția durerilor
- Programul se va întrerupe la apariția oricărui semn de intoleranță la efort sau de durere
- Informații utile privind tehnicile de manevrare a nou-născutului