



NASLOVNICA

MODA ▾

LJEPOTA ▾

LIFESTYLE ▾



ZDRAVLJE ▾

KARIJERA ▾

ODNOSI ▾

BLOG ▾



DUH I TIJELO

Karolina Jakšić: Kad damo sebi priliku za bolje, shvatimo koliko je toga za nas moguće!

Svaka žena na porod ide s dijastazom jer je to potpuno prirodna adaptacija mišića na rast bebe u trbuhu, ali 60 posto žena unutar prve godine od poroda ostaje sa širokim i/ili dubokim razmakom koji ne predstavlja samo estetski problem.



Od Petra Begović

Objavljeno 21.10.2022.



Diplomirana fizioterapeutkinja Karolina Jakšić svojoj zajednici od 15 tisuća pratitelja svakodnevno odgovara na pitanja o svim problemima s kojima se žene suočavaju nakon poroda. Slika o vlastitom tijelu utječe na njihovo mentalno zdravlje, a Karolina nudi stručni program za sve mame, kako sama napominje, kojima je dosta da izgledaju kao da su trudne, koje su tek rodile kao i za sve one koje su rodile prije više godina, jednom ili više puta, sa širokim i dubokim dijastazama, odnosno za sve mame i žene koje žele promjenu za sebe.

Karolina, na društvenim mrežama prati te više od 15 tisuća pratitelja. Najčešće se radi o ženama koje traže rješenje za dijastazu. O čemu je riječ i odakle ti motivacija da pomažeš ženama da riješe taj problem.

Ponosna sam na svaku ženu koja čini zajednicu, educira se i širi dobar glas drugima. U nešto više od dvije godine veliki je broj žena s našeg područja saznalo da uopće postoji dijastaza trbušnih mišića, a mislile su da je trbuh nakon poroda nešto s čime su osuđene živjeti zauvijek.

Popularno

- 1 Breskvice, Breskve ili možda Breskvetine!?
- 2 Zima je najbolje najbolje godišnje doba za seks
- 3 Kiehl's zna što ženi treba!
- 4 Knjiga je najljepši poklon
- 5 Philips OneBlade – Tvoj stil. Tvoja pravila.



dijastaza.by.k...
Zagreb, Croatia

Prikaži profi

[Prikaži više na Instagramu](#)

Sviđa mi se: 233

dijastaza.by.karolina

◆ Dijastazu možemo smatrati ozljedom na našem trbušnom zidu.

Problemu je potrebno pristupiti stručno, konkretnim koracima i smislenim redoslijedom zato što rješavajući simptome, umjesto uzroka, nađemo se u situaciji da se godinama vrtimo u mjestu bez rezultata i srušenom nadom za bolj sutra.

Dijastaza i komplikacije mogu drastično utjecati na tvoje samopouzdanje, kvalitetu života i odnose s bližnjima.

Na link u opisu profila potraži sve detalje o programu rehabilitacije koji te vodi konkretnim koracima do cilja.

Karolina ❤️

#život #kvaliteta #zenskestvari #dijastaza #porođaj #dijastazabykarolina #zdravzivot #sretnamama #zdravamama #motivacija #inspiracija #trening #rezultat

prikaži svih 20 komentara

Komentirajte...

Dijastaza je stanje u kojem dolazi do stanjivanja i istegnuća vezivnog tkiva po sredini trbuha koje dijeli mišiće na dvije strane. Svaka žena na porod ide s dijastazom jer je to potpuno prirodna adaptacija mišića na rast bebe u truhu, ali 60 posto žena unutar prve godine od poroda ostaje sa širokim i/ili dubokim razmakom koji nije samo estetski problem.

Brojne poruke i iskustva žena svjedoče nam koliko je ta tema slabo zastupljena i banalizirana. Iako još nemam svoje iskustvo trudnoće i poroda, ovim poslom sam se počela baviti zbog velikog straha od toga što će se dogoditi s mojim tijelom jednog dana kad rodim. Toliko sam se bojala da sam znala reći da ću posvojiti dijete jer ne želim probleme o kojima se priča. Svi su govorili kako su veliki trbuh nakon poroda, bolovi i curenje mokraće normalni. To je u meni budilo frustraciju. Znala sam da mora postojati rješenje. Jednom prilikom sam naišla na informacije o dijastazi i shvatila da je to poziv koji čekam. I tako je krenula jedna po jedna edukacija.

U bolnicama nakon poroda žene se susreću s fizioterapeutima koji ih pregledaju. Ponekad daju upute za vježbanje, preporuča nošenje steznika, no o dijastazi se ne govori. Zašto je tako? Kakvu podršku žene dobivaju u bolnicama nakon poroda?

Žene često misle da je dijastaza problem kojim se bave ginekolozi, ali to nije točno. Dijastaza, ali i ostale komplikacije nakon poroda su medicinski problemi mišićno-koštanog sustava koji bi trebali rješavati specijalizirani fizioterapeuti. Nažalost, na našim stručnim studijima se malo uči o ovoj temi jer je fizioterapija široka grana medicine i na nama je da se kasnije dodatno educiramo ako želimo. U nekim bolnicama se obavljaju pregledi odmah po porodu na kojima su žene ponešto informirane o tome. U većini bolnica na hrvatskom, ali i na jugoistočnom području, pogotovo u manjim gradovima, nije takav slučaj.

U bolnicama nema dovoljno stručnih fizioterapeuta koji se bave ovom problematikom.

Steznik nije uvijek dobra opcija za sve žene, a trbušnjake nakon poroda ne preporučujem nikome. Potrebno je razvijati suradnju s ginekolozima u svrhu edukacije jer su oni prvi prenositelji informacija ženama. To je za početak dovoljno da one potraže stručnu pomoć. U suprotnom imamo slučaj da ginekolozi zbog neznanja odmahuju rukom i žena odlazi iz ordinacije misleći da nema pomoći.

Koliko dijastaza utječe na mentalno zdravlje žene s kojima radiš?

Mnogo i to je skroz razumljivo. Nakon poroda očekuješ najljepše vrijeme svog života, veseliš se bebi, a onda te dočekaju problemi koje nitko ne razumije. Okolina te uvjerava da je to sve normalno i da samo budeš

zahvalna jer je beba živa i zdrava, a ti si svakim danom sve tužnija, imaš manje energije, nisi zadovoljna slikom u ogledalu i javljaju se sve češći bolovi. Kilogrami su se većinom povukli, ali trbuh je i dalje tu. Odlučiš krenuti sa vježbama, ali rezultata nema. Ponekad, na već oštećeno vezivno tkivo, dođe do pupčane ili trbušne kile kao dodatna posljedica. Simptomi se vrte u krug, vrijeme ne rješava probleme, a žena se osjeća kao rob u vlastitom tijelu. Cijeli život, obiteljski i partnerski odnose trpe kvalitetom.

Bitne su misli koje imaš o ožiljku zato što će utjecati na tok oporavka.

Uz dijastazu, organiziraš radionice na kojima potičeš žene da oporave ožiljak od carskog reza. Često se u javnosti žene koje su rodile carskim rezom doživljavaju da su rodile lakšim putem, no nije tako. Žena može doživjeti niz komplikacija, sam ožiljak dugo zarasta i mogu se javiti zdravstveni problemi. Također žene razvijaju osjećaje odbojnosti ili straha od diranja tog dijela tijela.

Carski rez je rutinska, ali jako duboka operacija za naše tijelo. Prolazi se i reže kroz brojna tkiva, mišići i maternicu pa potom sve nazad zašiva. Ožiljkasto tkivo nije jednake

kvalitete kao i koža. Nedostaje mu fleksibilnosti i elastičnosti, a šivani slojevi tkiva se često zalijepu jedno za drugo što može uzrokovati priraslice i godinama nakon operacije, pogotovo kod ponavljanih rezova.

Priraslice mogu uzrokovati bolove, smetnje s probavom ili zatvor, grčeve, povraćanje, nadutost, pa čak i nemogućnost ponovnog začeća ili pobačaje. Ožiljak nakon poroda također može uzrokovati utrnulost, napetost, svrbež, žarenje, pregib kože preko ožiljka, bolne intimne odnose i lošiju aktivaciju mišića trbuha.

Žene koje su rodile carskim rezom često imaju osjećaj kao da su podbacile jer ih okolina uvjerava da su lakše prošle. Operacija carskim rezom je korisna tehnika kad je potrebno, ali nikako nije lakša opcija. Pogotovo kad se radi o hitnom postupku, nakon čega je oporavak nešto duži.

Žena može razviti osjećaj neugode diranja tog dijela tijela dugo nakon operacije, strah od pokreta pa čak i gađenje. Zato su važne misli kojima pristupamo oporavku jer svaki porod je jednako važan i težak. Mnoge od njih misle da je normalno ne osjećati taj dio svog tijela nakon operacije. Ali to nije istina. Operacija je mehanička,

a ponekad i psihološka trauma za nas i važno je pristupiti oporavku ožiljka zbog ponovnog povezivanja, zdravlja mišića, elastičnosti kože i tkiva.

Često ističem da bismo mislili o svom tijelu kao partneru i savezniku, a ne kao o neprijatelju jer tada će akcije dolaziti iz ljubavi i želje za napretkom, a ne frustracije i nestrpljenja.

Žena si često sama nameće pritisak da mora vratiti tijelo u normalu što ranije, ponekad joj otežavaju slike u medijima i na društvenim mrežama. Što bi žena trebala napraviti za sebe nakon poroda, kad je riječ o odnosu prema vlastitom tijelu i njegovom oporavku.

Prije svega biti nježna prema sebi i tražiti pomoć kad god je u

mogućnosti. Okolina previše nameće ženama da budu snažne, hrabre i neovisne, da mogu sve same i da ako im treba pomoć nisu "dovoljno dobre majke". Takav pristup je jako toksičan za zdravlje i uvelike može otežati oporavak te uzrokovati osjećaj krivnje i nezadovoljstva. **U trudnoći je fokus na ženi, a kad dođe beba, pada u drugi plan.**

Svaki oporavak je priča za sebe i što je za nekoga normalno, za drugu ženu će doći uz više truda i rada na sebi. Ali to ne znači da samo pustimo vrijeme da odradi svoje. U ranom postpartumu naš trbuh je najosjetljiviji, kako za dobre, tako i za loše navike, kretnje i potiskivanje pritiska.

Pravilnim saginjanjem, podizanjem tereta, ustajanjem iz kreveta ili posturom kroz svakodnevne aktivnosti štitimo sebe od bolova, pogoršanja dijastaze ili nastanka pupčane kile. Vježbama disanja uz jednostavne pokrete možemo pomoći mišićima u jačanju, rebrima u fleksibilnosti, a našem tijelu u brzem i lakšem zacjeljivanju. To su sve sitnice koje ponavljanje iz dana u dan puno znače. **Ne treba zanemariti važnost malih koraka.**

Dovoljno je i desetak minuta dnevno da žena vidi prve rezultate.

Dijastaza i ostale komplikacije nakon poroda nisu konačna dijagnoza. Bez obzira koliko je prošlo vremena, uvijek je moguće postići dobre rezultate kad našem tijelu vratimo malo ljubavi i pažnje kroz stručan pristup i ugodne vježbe. Ne treba smanjivati svoje postojanje na ovom svijetu tako što ćemo biti skromne i ne tražiti ništa za sebe. Kad damo sebi priliku za bolje, shvatimo koliko je toga za nas moguće. To od srca želim svakoj ženi.

Tekst je objavljen u sklopu projekta „*Mentalno zdravlje žena, trudnica i majki – pričajmo glasnije i pružajmo podršku jasnije*” koji je financijski podržala Agencija za elektroničke medije kroz projekt Poticanja novinarske izvrsnosti za 2022. godinu.

U ovoj objavi: carski rez, Dijastaza, istaknuto, Karolina Jakšić, mentalno zdravlje, porod

Više

**Zašto si
uvijek tako
ljuta? Možda
je ovo
razlog!**

She.hr

**DR. VESNA
GALL:
Problem
vezan uz
porod
najprije će
prepoznati
ginekolog
koji prati
trudnoću**

Petra
Begović

**Sami ili
usamljeni?**

She.hr

**Kako na
brzinu
popraviti
raspoloženje
?**

She.hr

ADVERTISEMENT



Impressum

Medijski mali servis j.d.o.o. Sva prava
pridržana.

