



# Fysioterapi efter förlossning



## Hitta fysioterapeut

Din graviditet och förlossning kan ha påfrestat din kropp på olika sätt. Många besvär minskar med tiden, men ibland kan det vara bra att få extra stöttning och rådgivning även efter att du har kommit hem från sjukhuset.

Inom primärvården finns det fysioterapeuter som är inriktade på kvinnors hälsa och graviditetsrelaterade besvär. Du behöver ingen remiss och du kan själv välja vilken mottagning du vill kontakta.

Följ QR-koden för att hitta fysioterapeuter med kompetens inom kvinnors hälsa, var de jobbar och hur de kan kontaktas.



## Det här kan du få hjälp med:

- Urinläckage
- Kontroll av korrekt knip
- Bäckensmärta
- Tyngdkänsla
- Vidhetskänsla
- Bålträning
- Uppstart till din önskade träning
- Hjälpmedel, exempelvis kryckor
- Nedsatt balans, koordination, kondition, styrka och andningsfunktion
- Smärtlindrande behandling eller metoder för att hantera stress och sömnsvårigheter.

## Patientavgifter

Avgifter till arbetsterapeut och fysioterapeut följer regionens gällande taxa. Du kan läsa mer om vad som gäller i din region på 1177.se. När du har kommit upp till gränsen för högkostnadsskyddet får du ett frikort. Detta gäller i hela landet. Gränsen för högkostnadsskydd hittar du under informationen om patientavgifter på 1177.se.

# Generella råd efter din förlossning

## **Underlivet**

Det är normalt med ömhet och tyngdkänsla, musklerna behöver lite tid att återhämta sig. Tänk på att variera mellan att ligga, sitta och stå under dagen. Du ska känna en klar förbättring efter några veckor.

## **Förstoppning**

Efter förlossningen är det viktigt att förebygga förstoppning. Undvik långvarigt hårt krystande och försök att hålla avföringen mjuk. Drick rikligt med vatten, ät fiberrik kost och gå promenader.

## **Kejsarsnitt**

Du ska ha fått ett separat blad med information om kejsarsnitt.

## **Muskelbristning**

Du ska ha fått individuell information om vad som gäller just dig.

## **Fysisk aktivitet**

Promenader är ofta en lagom nivå av aktivitet de första veckorna. Därefter är det individuellt hur snabbt du kan börja med tyngre träning. Känner du tyngdkänsla eller läcker urin under en aktivitet kan det vara för hög belastning.

## **Bäckenbottenträning**

Bäckenbottenträning syftar till att stärka och kontrollera muskulaturen kring urinrör, slida och ändtarm. Det är bra att hitta muskulaturen efter förlossningen och träna upp den inför tyngre belastning. Du kan börja bäckenbottenträna i stort sett direkt efter förlossningen, men det ska inte göra ont eller ge obehagskänsla.

