



Sünnitusjärgne taastumine – probleemidest avameelselt

Kuidas taastada tupelihaste toonust peale sünnitamist või kust leida lahendus niivõrd delikaatsele probleemile? Jagatud mure on pool muret, samas pole ei parim sõbranna, ema ega armastatud kaasa sugugi need inimesed, kellega antud teemal vestelda sooviks ...

Ligale probleemile on olemas ka lahendus, kuid pahatihti ei osata selle leidmiseks kellegi poole pöörduda. Abi minnakse otsima nii seksoloogi kabinetist, kui internetifoorumitest. Netis surfates võib isegi leida mitmeid asjalikke soovitusi ja õpetusi kuidas võimlemisharjutustega tupelihased tugevamaks muuta. Loomulikult jäävad parimal juhul pooled neist meie oma laiskuse tõttu juba nädala pärast unarusse ja mure jääb endiselt alles.

Nagu ikka, ei mõtle me hädadest enne, kui need meid sabast kinni haaravad. Samuti on lood ka sünnitusjärgsete muudatustega, mis võivad ilmuda alles pool aastat pärast lapse saamist. Üheks näiteks on uriinipidamatus, mis võib ilmuda suuremate jõupingutuste, köhatamise või isegi naermise ajal ja mis näitab, et tupelihased on jäänud nõrgaks. Lisaks võib pärast sünnitust tupelihaste väljavenimise tõttu muutuda ka suguelu kvaliteet ja erinevust võib märgata nii naine, kui tema seksuaalpartner. Siinkohal on rohkem kui oluline probleemi mitte häbelikult maha vaikida, vaid pöörduda koheselt spetsialisti poole – see kindlustab, et raviprotsess toimub kiiremini ja tõhusamalt.

Ilukliiniku vipMedicum günekoloog **Larissa Joffe** selgitab: “Tasub teada, et sünnitusjärgselt kehas toimuvad muutused on individuaalsed ja sõltuvad nii lapse suurusest, sünnitusaja pikkusest või

muudest asjaoludest. Loeb ka see, milline on naise füüsiline seisund, kas ja kui palju tehakse sporti ning millises toonus on tema lihased.” Pahatihti jääb paljudel naistel aga probleem märkamata, sest arvatakse, et ju nii see olema peabki. Tegelikult ei ole asjad päris nii. Jah, ka kõha ja nohuga saame rahulikult harjumuspärase elutempoga edasi jätkata, kuid pikemas perspektiivis paisuvad pisemadki tervisemured järjest suuremaks ja seksikalt kähisevast häälest saab krooniline angiin, bronhiit või midagi hullemat ...

Sünnitusjärgselt ilmnevad probleemidki ei kao iseenesest ja muutuvad ajaga tõsisemaks. Tänapäeval saad tõsiseid tagajärgi ennetada, lahendades pisemaid muresid laserprotseduuride abil.

Uute meetodite kasutuselevõtt muutis terapeutilise günekoloogia veelgi tõhusamaks kui kunagi varem – patenteeritud tehnoloogiad **IntimaLase** (tupe tihendamine) ja **IncontiLase** (uriinipidamatuse ravi) on oma efektiivsuse poolest võimalikest traditsioonilistest ravivõimalustest mitu sammu ees. Lisaks avavad need uusi perspektiive naistele, kelle muud ravimeetodid tervislikel või psühholoogilistel põhjustel ei sobi.

Tegu on uue ja innovaatilise meetodiga, mida Eestis pakutakse vaid vipMedicumi ilukliinikus. Laseraparaat edastab kude-

desse soojuspulsse, mis nende õrna struktuuri ei kahjusta. Protseduuri tulemusena tõmbuvad kiud kokku ja hakkavad tootma uut kollageeni, lisaks paraneb nendes vereringe ja rakkude varustus hapnikuga. Töödeldud ala muutub pringimaks ja elastsemaks ning funktsioneerib märkimisväärselt paremini. Mujal Euroopas on selline ravi juba üsnagi laialt levinud ja teadlike emade seas populaarsust kogunud. Tulemused on tõhusad ning sõltuvad patsiendi vanusest – nooremas eas on taastumine kiirem ja lihtsam ning võib piirduda ainult ühe protseduuriga. Püsiva tulemuse saavutamiseks peaks läbima 1-3 protseduurist koosnevat kuuri.

KUIDAS TOIMUB PARANEMINE?

Laser stimuleerib rakke ja paranemine algab alles alates seitsmendast päevast peale protseduuri läbiviimist. Esimesed 5-7 päeva peaks piirama füüsilist tegevust ja hoiduma raskuste tõstmisest, samuti tuleb sel perioodil loobuda suguelust. Vajadusel antakse kudedele lisaimpulsse korduva protseduuri näol. Saavutatud efekt kestab 1-3 aastat, seejärel soovitakse protseduuri iga aasta tagant uuesti korrata.

Kuna nii ravi tulemuslikkus, kui vajalike protseduuride arv sõltub patsiendi eripärasest ja probleemi tõsidusest, on enne protseduuri teostamist vajalik läbida ultraheliuuring ning teostada mõningaid analüüse. Seega esmaselt oleks vaja tulla konsultatsioonile, kus määratakse paika individuaalne raviplaan. **Dr. Joffe** kinnitab, et ravi erilisi ettevalmistusi ei nõua, protseduur on kiire – kestab vaid 20-30 minutit. Tuleb vaid arvestada mõningate vastunäidustustega, nende hulgas: autoimmuunhaigused, ägedad infektsioon- ja viirushaigedumised, rasedus, diabeet ja vanus üle 60ne aasta.

Broneeri aeg telefonil 6590 231

Ilukliinik vipMedicum

Raua 36, Tallinn

www.vipMedicum.ee

