

Prisotnost fizioterapije v okviru šol za starše v Sloveniji

Pia Radež, dipl. fiziot.¹, viš. pred. mag. Darija Ščepanović, viš. fiziot.², Andrea Backović Juričan, viš. fiziot., dipl. del. ter., univ. dipl. org.³

¹Zdravstvena fakulteta, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija, ²Ginekološka klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Ljubljana, Slovenija³

Korespondenca/Correspondence: Pia Radež; e-pošta: piaradez@gmail.com

Uvod: Šola za starše je zdravstvenovzgojna oblika dela, ki nosečnice in njihove partnerje pouči o vseh vprašanih telesnega in duševnega zdravja med nosečnostjo, o kompleksnem dogajanju med nosečnostjo in porodom in o negi novorojenca (1). V Sloveniji je vsem nosečnicam oziroma vsem bodočim staršem zagotovljena možnost udeležbe v šoli za starše (2). To možnost v Sloveniji izkoristi več kot polovica nosečnic (2). Vse šole za starše obravnavajo nosečnost, porod, nego dojenčka, prehrano in dojenje; nekatere vključujejo zobozdravstveno vzgojo, psihološko pripravo na porod in starševstvo, pripravo na družinsko življenje ter informiranje o socialnem varstvu nosečnosti in starševstva ter varnosti v cestnem prometu. Nekatere ponujajo predavanja anesteziologa in tudi fizioterapevta. Namen raziskave je bil ugotoviti, ali so v šolah za starše po Sloveniji prisotni elementi fizioterapije in, če so prisotni, katere vsebine obravnavajo, koliko časa je namenjeno fizioterapevtskim vsebinam ter katerim priporočilom glede telesne dejavnosti v nosečnosti sledijo. **Metode:** Ankete smo poslali 59 šolam za starše po Sloveniji. Anketo, ki je vsebovala 28 vprašanj, je izpolnjevala oseba, ki vodi fizioterapevtski del oziroma del v šoli za starše, povezan s telesno dejavnostjo. Za analizo podatkov so bile uporabljene deskriptivne statistične metode. **Rezultati:** Vrnjenih je bilo 33 (55,9 %) anket, od katerih je bilo analiziranih 31 (52,5 %). Med anketiranimi, ki vodijo fizioterapevtski del ali del, povezan s telesno dejavnostjo, je največ, in sicer 24 (77,7 %) višjih ali diplomiranih fizioterapevtov. Največ, devet (29,0 %) anketirank/-cev je odgovorilo, da nameni fizioterapevtskemu delu in/ali telesni dejavnosti v okviru šole za starše dve uri. V osmih primerih (25,8 %) pa fizioterapevtske vsebine niso zastopane. Najpogosteje navedene vsebine v fizioterapevtskem delu šole za starše so bile trening mišic medeničnega dna (26 anketirancev (92,9 %)) ter terapevtske vaje za stabilizacijo hrbtenice in medenice ter dihalne in sprostitvene terapevtske vaje (23 anketirancev (82,1 %)). Druge navedene vsebine so bile še opozorila o pravilni mehaniki gibanja, teoretične osnove telesne dejavnosti v nosečnosti, praktična telesna dejavnost v nosečnosti, obravnava izključno zdravih nosečnic, obravnava zdravih nosečnic in nosečnic z različno patologijo. Le trije (10,7 %) anketiranci pa vključujejo vsebine, ki obravnavajo različne vrste patologij v nosečnosti. Več kot polovica (17 (54,8 %)) je navedla, da nimajo organizirane vadbe v nosečnosti. Med anketiranimi jih je 16 (51,6 %) odgovorilo, da so seznanjeni s trenutnimi strokovnimi priporočili za telesno dejavnost v nosečnosti. Enako število anketirank/-cev pa se ni opredelilo za nobeno izmed trenutno veljavnih strokovnih priporočil. **Zaključki:** V večini analiziranih slovenskih šol za starše so prisotne fizioterapevtske vsebine, v katere so po večini vključeni fizioterapevti. Le nekaj fizioterapevtov obravnava nosečnice s patologijo. Čeprav jih več kot polovica meni, da je seznanjena s sodobnimi strokovnimi priporočili za telesno dejavnost v nosečnosti, jih le nekaj sledi tem priporočilom.

Ključne besede: nosečnost, šola za starše, telesna dejavnost, fizioterapija, Slovenija.

The physiotherapy components within the antenatal classes in Slovenia

Background: Antenatal classes are a form of health education which instructs pregnant women and their partners about all physical and mental hygiene issues during pregnancy, the complex events during pregnancy and childbirth and neonatal care (1). In Slovenia, all pregnant women as well as future fathers are provided with opportunity to participate in the antenatal classes (2). More than half of pregnant women in Slovenia take this possibility (2). All antenatal classes address pregnancy, childbirth, infant care, nutrition and breastfeeding; some include also oral health education, psychological preparation for childbirth and parenthood, preparation for family life, information about pregnancy and parenthood social care, and road safety. Several offer lectures by anaesthetists and physiotherapists. The purpose of the study was to determine if and which components of physiotherapy are included in the antenatal classes in Slovenia, how much time is dedicated to physiotherapy contents, and which physical activity recommendations during pregnancy are followed. **Methods:** A questionnaire was distributed to 59 antenatal classes in Slovenia. Surveys, consisting of 28 questions, were completed by professionals responsible for physiotherapy part of the programme or the part associated with physical activity in an antenatal class. Descriptive statistical methods were used for data analysis. **Results:** 31 (52.5%) out of the total 33 (55.9%) completed and returned questionnaires were analysed. The majority of the respondents (24, namely 77.7%) have a higher or a bachelor degree in physiotherapy. Most of the respondents (9, namely 29.0%) devote two hours to physiotherapy components or physical activity within the entire antenatal education programme. Eight of the respondents (25.8%) state that physiotherapy contents are not included in the programme. Physiotherapy components most frequently stated include pelvic floor muscle training (26 respondents, namely 92.9%) and therapeutic exercises for lumbopelvic stabilization, and respiratory and relaxation therapeutic exercises (23 respondents, namely 82.1%). Other physiotherapy components refer to correct body mechanics, theoretical foundations of physical activity during pregnancy, practical physical activity during pregnancy, treatment of healthy pregnant women exclusively, treatment of healthy pregnant women and those with different pathologies. Only three respondents (10.7%) stated contents dealing with different types of pathologies in pregnancy. More than half of the respondents (17, namely 54.8%) stated that they do not have organized exercise classes in pregnancy. A good half of the participants (16, namely 51.6%) are familiar with the current professional recommendations for physical activity in pregnancy. The same number of the respondents has not exercised choice for any of the current professional recommendations. **Conclusions:** The majority of Slovenian antenatal classes encompass physiotherapy components taught by qualified physiotherapists. Only few physiotherapists treat pregnant women with different pathologies. Even though a good half of the respondents claim to be cognisant of the current professional physical activity recommendations during pregnancy, only few follow the proposed recommendations.

Keywords: pregnancy, antenatal classes, physical activity, physiotherapy, Slovenia.

Literatura/References:

1. Klun H (1985). Zdravstvena vzgoja nosečnic. Univerzum 10: 15–25.
2. Drglin Z (2011). Za zdrav začetek. Šola za starše – priprava na porod in starševstvo kot del vzgoje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 6–48.