

Menopoz Döneminde Kadın Sağlığı ve Pelvik Taban Fizyoterapisi

Eğitmen:

Ingrid Harm-Ernandes PT WCS, BCB-PMD

Duke Üniversitesi

ABD Ulusal Menopoz Derneği

Menopoz ve menopoz geçişi, kadın yaşamının sanılanın aksine çok daha uzun bir dönemini kapsamaktadır. Bu süreç, 35 yaş gibi erken bir dönemde başlayabilir ve yaşam boyu sürebilir. Bu dönemde ortaya çıkan belirtiler ise kadınların hayatını bir çok farklı yönden etkileyebilmekte ve son yıllarda oldukça gündeme gelen bir konudur. Her kadının deneyimi farklıdır — kimileri bu süreci neredeyse hiç belirti yaşamadan atlatırken, kimileri için ciddi yaşam kalitesi kaybına neden olabilir. Önemli olan, kadının muskuloskeletal ve genitouriner sağlığını koruyabilmektir.

Son dönemde ateş basmaları gibi belirtiler çokça gündemde yer bulsada, bu aslında buzdağının sadece görünen bir kısmıdır. Daha az konuşulan ama çok daha yaygın ve etkili olan iki sendrom vardır:

- Menopozun Genitouriner Sendromu (GSM) **%27 - %84**
- Menopozun Kas-İskelet Sistemi Sendromu (MSM) **%70**

Bu eğitimle, tüm bu belirtilere karşı pre-menopoz, menopoz ve post-menopoz döneminde kadın sağlığında gerekli önlemleri almayı ve nasıl rehberlik yapacağınızı öğreneceksiniz. Menopoz alanında spesifikleşmiş mentörümüz Ingrid Hoca ile çıkacağınız bu yolculuk klinik bakışınıza bambaşka bir pencere açacaktır.

Menopoz Döneminde Kadın Sağlığı ve Pelvik Taban Fizyoterapisi

Eğitmen:

Ingrid Harm-Ernandes PT WCS, BCB-PMD

ABD Ulusal Menopoz Vakfı

Tıbbi Danışma Komitesi

Eğitim İçeriği

- Menopozun evrelerinin tanımı ve vaka örnekleme
- SWAN çalışmaları
- Menopoz ve laktasyona bağlı sendromlar (GSM, MSM)
- “Continuum of Life” yaklaşımı – yaşamda herşey nasıl birbirine bağlı?
- Hormonlar
- Güncel literatür
- Kadın sağlığında sık karşılaşılan disfonksiyonlar
- Pelvik taban anatomisi
- Menopozda subjektif ve objektif değerlendirme
- Danışan ve fizyoterapist hedefleri
- Menopoz yönetiminde klinik egzersizler
- Fizyoterapi yaklaşımları: pelvik taban kasları, muskuloskeletal ve kardiyovasküler sistem ve gıda takviyesi önerileri
- Menopoz geçişindeki değerlendirme farklılıkları
- Multidisipliner yaklaşım – menopozda nasıl pelvik taban sağlığı ekibi kurulur ve yönetilir?