

در دوران بارداری به علت تاثیر عوامل هورمونی تغییراتی در عضلات و اسکلت بدن به وجود می آید که ممکن است منجر به بروز مشکلاتی شود. برخی از این مشکلات با ارائه‌ی راهکارهای مناسب قابل پیشگیری هستند.

۱. کرامپ یا انقباض دردناک عضلات:

یکی از مشکلات شایع در دوران بارداری که به خصوص عضلات ساق پا را دچار می کند، کرامپ یا انقباض دردناک عضلات است. تمرینات چرخشی پا جهت بهبود گردش خون و پیشگیری از کرامپ پا توصیه می شود. انجام این تمرینات قبل از خواب بسیار موثر است چرا که اغلب موارد کرامپ در خواب اتفاق می افتد.

جهت رفع گرفتگی، کشیدن کف پا به سمت بالا و نگهداشتن در حالت کشش کمک کننده است. کشیدن کف پا به سمت پایین می تواند موجب تشدید درد شود.

۲. واریس پا یا متورم شدن و پیچ در پیچ شدن وریدهای پا:

که به دلیل اثر هورمونها روی دیواره‌ی رگها و افزایش فشار داخل شکم مادر در بارداری ایجاد می شود. برای پیشگیری از واریس از ایستادن به مدت طولانی، همچنین از نشستن با پای آویزان به مدت طولانی و انداختن پا روی پا در هنگام نشستن خودداری نمایید.

در صورتی که قبل از بارداری به واریس پا مبتلا بودید، برای پیشگیری از شدید شدن آن و جهت استفاده از جوراب واریس مخصوص بارداری، به پزشک مراجعه نمایید.

۳. سندرم تونل کارپ:

به دلیل فشردگی عصب مچ دست در دوران بارداری ایجاد می شود و اغلب پس از هفته‌ی ۲۴ به صورت بی حسی و سفتی انگشتان دست همراه با درد اتفاق می افتد. معمولاً در اوایل صبح و حتی شب در خواب مشخص می شود که مادر توانایی انجام حرکات ظریف

دست را ندارد و در برداشتن اجسام کوچک از زمین و نگهداشتن آنها با مشکل مواجه می شود. انجام تمرینات مچ دست در آب یخ و استفاده از آتل مخصوص در زمان خواب و استراحت اقدامات مؤثری هستند. این مشکل به طور خودبه خود پس از زایمان بهبود می یابد.

۴. اختلال عملکرد عضلات کف لگن:

بی کفایتی کارکرد عضلات کف لگن که باعث ایجاد بی اختیاری ادرار یا مدفوع می شود.

بی اختیاری ادرار: دفع بی اختیار ادرار هنگام عطسه، سرفه و انجام فعالیت را گویند. عضلات کف لگن نقش بسیار مهمی در کنترل و حفظ فشار داخل مجرای ادرار در مواقع افزایش ناگهانی فشار داخل شکم ایفا می کند. میزان بروز بی اختیاری ادرار در زنان چندزا بیش از نخست‌زایان است. مواردی از بی اختیاری ادرار که در دوران بارداری به وقوع می پیوندد، بعد از زایمان بهبود می یابد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز آموزشی درمانی ضیائیان

No M۳



حرکت درمانی

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو

این مسئله به دلیل تاثیرات هورمونی روی خط سفید

شکم و کشش مکانیکی عضلات شکم است.

اقدامات موثر:

- استفاده از شکم بند مخصوص.
- انجام تمرینات کف لگن و عضلات عرضی شکم هر موقع که امکان پذیر بود و در هر وضعیتی به غیر از وضعیت چهار دست و پا.
- خودداری از انجام دراز و نشست و پا دوچرخه.
- راهنمایی در خصوص نحوه‌ی صحیح انجام فعالیت‌های روزمره و خودداری از انجام فعالیت‌هایی که موجب بیرون زدگی عضلات شکم می‌شود.
- انقباض عضلات شکم و کف لگن هنگام تغییر پوزیشن و هنگام انجام فعالیت‌های روزمره.
- خودداری از انجام حرکات پیچشی.
- آموزش نحوه‌ی صحیح برخاستن از حالت خوابیده.

دالازی سلامنی برای شما مددجوی گرامی

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

و یا <http://www.ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

اقدامات موثر:

- آموزش تمرینات کف لگن و عضلات شکم در دوران بارداری و انقباض همزمان این عضلات نقش موثری در کاهش بی‌اختیاری بعد از زایمان دارد که البته باید متعاقب ارزیابی عضلات کف لگن باشد.
- پی‌گیری موارد بی‌اختیاری ادرار در بارداری تا **۶ ماه** پس از زایمان و آموزش تمرینات اختصاصی نیز توصیه می‌شود.
- **بی‌اختیاری مدفوع:** یک مشکل بسیار آزار دهنده و ناراحت کننده است که به واسطه‌ی کشش و یا پارگی اسفنکتر مقعد و یا آسیب حقیقی اعصاب کف لگن حین زایمان به وقوع می‌پیوندد. این اختلال در نخست زایان بیشتر است.
- **پرولاپس (افتادگی):** به دلیل کشش و آسیب به فاشیا و اعصاب لگن پیش می‌آید که در موارد خفیف با انجام تمرینات مربوط به کف لگن و عضلات شکم هنگام انجام فعالیت، عطسه و سرفه قابل بهبود است.
- **دیاستاز رکتوس:** به جدا شدگی عضلات صاف شکم از یکدیگر در حد بیش از **۲/۵** سانتیمتر در محل بالای ناف اطلاق می‌شود.