



مشکلات

عضلانی اسکلتی در بارداری



تهیه کننده: اتاق زایمان و واحد آموزش

تأیید کننده: رئیس اتاق زایمان

تاریخ تدوین: 1396/12/27

تاریخ بازنگری: 1397/12/27

ویرایش: 00

کد: ATH-ED/ED- 52

منبع: راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان

در طی بارداری به علت تاثیر عوامل
هورمونی تغییراتی در عضلات و
اسکلت بوجود می آید که گاهی منجر
به بروز مشکلات می شود. برخی از
این مشکلات با ارائه راهکار
مناسب قابل پیشگیری می باشند.





1- گرامپ (انقباض دردناک)

یکی از مشکلات شایع دوران بارداری انقباض دردناک عضلات خصوصاً ساق پا و بیشتر در زمان خواب اتفاق می افتد. انجام دادن حرکات کششی قبل از خواب در پیشگیری آن موثر است. کشیدن کف پا به سمت بالا و نگه داشتن در حالت کشش بسیار موثر است.

2- واریس پا (متورم و پیچ در پیچ شدن عروق)

واریسی شدن عروق خصوصاً در ناحیه پا در بارداری بدلیل تاثیر عوامل هورمونی روی عضلات جدار عروق و همچنین افزایش فشار داخل شکمی شایع است. برای پیشگیری: از ایستادن طولانی مدت، انداختن پا روی پا در حالت نشستن، ایستادن و راه رفتن به مدت طولانی خودداری کنید. و در حالت نشسته پا آویزان نباشد و حتماً روی یک سطح مقابل با ارتفاع مناسب نگه داشته شود.

3- سندروم تونل کارپ

در مچ دست کانال کوچکی وجود دارد که محل عبور تعداد زیادی از اعصاب دست است در بارداری بدلیل ورم و تجمع مایع فشار داخل این کانال بالا رفته و منجر به بروز علائم زیر می شود:



- بی‌حسی و سفتی انگشتان دست همراه با درد به خصوص اوایل صبح
- اختلال در برداشتن اجسام کوچک و نگه داشتن آنها
- عدم توانایی انجام حرکات ظریف دست

اقدامات موثر:

- انجام تمرینات مچ دست به این صورت که دست را به مدت 5 دقیقه در ظرف حاوی آب یخ گذاشته و به طور متناوب ماساژ دهید
- استفاده از مچ بندهای مخصوص زمان خواب و استراحت
- این مشکل در اکثر موارد با پایان بارداری برطرف می‌شود ولی به این افراد باید درخصوص حمل مایعات داغ مثل چای، کتری هشدار داده شود.

4- درد دنده‌ها

در بارداری به علت کشش عضلات شکم و فشاری که به دنده‌ها می‌آید درد در قسمت جلو، پایین و طرفین دنده‌ها بوجود می‌آید.

اقدامات موثر:

- دست‌ها را بالای سر در هم حلق کرده و خلاف جهت درد به آرامی خم کنید.
- برعکس نشستن روی صندلی هم به کم کردن درد کمک می‌کند.

5- درد ناحیه ی پایین کمر

معمولاً کمردرد به تدریج بعد زایمان فروکش می کند و اقدامات زیر در کاهش کمردرد موثر است:

- استفاده از بالش مخصوص زیر کمر در حالت خوابیده به پهلو
- استفاده از کمربند مخصوص
- اجتناب از خم شدن هنگام انجام کارها
- انقباض همزمان عضلات شکم و کف لگن همزمان با بازدم قبل از هر تغییر وضعیتی بسیار موثر است.
- قبل از برداشتن هر وسیله ای از روی زمین ابتدا روی زانوها بشینید و سپس وسیله را بردارید.
- خودداری از پوشیدن کفش پاشنه بلند
- استراحت در فواصل کار

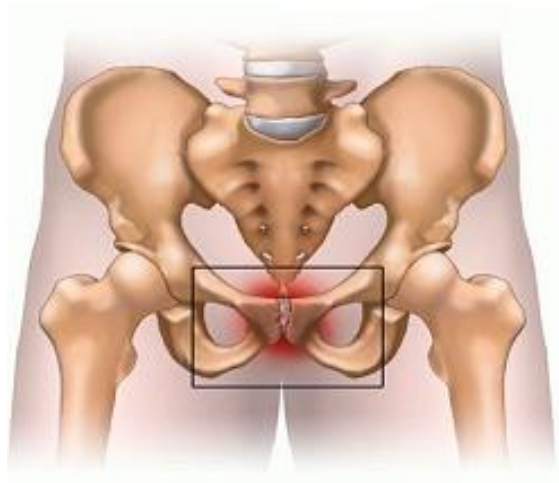


6- درد پشت لگن

در بارداری هورمونی به نام ریلاکسین افزایش می یابد که گاهی روی مفاصل تاثیر گذاشته و باعث شلی آنها می شود و از طرفی با تغییر وضعیت های ناگهانی، دولا شدن، چرخش نامناسب در تخت خواب باعث درد شدید و نیز در پشت لگن می شود و اقدامات زیر موثر است:



- استفاده از یک بالش بین دو پا در راستای زانوها
- انقباض عضلات شکم و کف لگن قبل از هر تغییر وضعیتی یا حین انجام کارها
- هنگام پهلو به پهلو شدن در تخت ابتدا زانوها را خم کرده و آن ها را همزمان با شانه ها در یک راستا قرار داده و به آرامی همزمان بچرخانید
- کمر بند و شکم بند مخصوص بپوشید
- از دو لا شدن و خم شدن زمان انجام کارها بپرهیزید



7- درد سمفیز پوبیس (قسمت استخوانی جلوی لگن)

این وضعیت معمولاً در اواخر بارداری و گاهی اوقات حین زایمان و به ندرت 24-36 ساعت بعد از زایمان اتفاق می افتد. اختلال در عملکرد مفصل جلوی لگن شدیداً بر نحوه ی راه رفتن تأثیر می گذارد. این وضعیت شدیداً دردناک است و موجب می شود فرد اردک وار راه برود و زمان تغییر وضعیت مثلاً پهلو به پهلو شدن، بالا و پایین رفتن از تخت، سوار و پیاده شدن از ماشین، پوشیدن شلوار و لباس زیر درد شدیدی به وجود می آورد.

اقدامات موثر:

- استفاده از کمربند مخصوص جهت حمایت از مفصل جلو لگن
- در صورت درد شدید استفاده از وسایل کمک حرکتی
- استفاده از کیسه یخ پیچیده شده در حوله در جلوی لگن
- خودداری از حالت خم کردن زانوها و بالا بردن آن‌ها. اگر این مشکل زمان زایمان وجود داشته باشد باید زیر زانو ها با چند بالش پر شود
- اصلا در وضعیت چمباتمه ننشینید و از توالت فرنگی استفاده نمایید.
- از روکش پلاستیکی روی صندلی ماشین استفاده کنید تا زمان پیاده شدن روی آن سر بخورید.





طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه
آدرس بیمارستان: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید
دادمان، بیمارستان آتیه
تلفن بیمارستان: 82721
فاکس بیمارستان: 88086095
شماره های تماس اتاق زایمان: 82723491 - 82723493
سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir