

آلام الظهر عند الحامل

Posted on 2018, 5 أبريل



Category: **طب**

بواسطة: المحيط

مع نمو الجنين، يزداد انحناء ظهر الحامل ليصبح أكثر وضوحاً، وقد يسبب ذلك بعض آلام فيه. تصبح الأربطة خلال فترة الحمل أكثر ليونة وقابلية للتمطُّط، وذلك كاستعداد طبيعي من الجسم لعملية الولادة. يؤدي ذلك إلى إجهاد مفاصل أسفل الظهر والحوض، مما ينجم عنه ألم الظهر.

نصائح طبية

لتجنُّب آلام الظهر عند الحامل والتعامل معه عند حدوثه يمكن اتِّباعُ النصائح التالية لتجنُّب حدوث ألم الظهر:

- تجنُّب حمل الأشياء الثقيلة.
- عند حمل جسم من الأرض، ينبغي ثني الركبتين وإبقاء الظهر مستقيماً.
- تحريك القدمين عند الاستدارة لتجنُّب فتل العمود الفقري.
- ارتداء أحذية مسطحة لتوزيع ثقل الجسم بشكلٍ متساوٍ.

- العمل عند مستوى سطوح مناسب لتجنّب الانحناء
- توزيع الحاجيات في كيسين عند التسوّق
- الجلوس بوضعية يكون فيها الظهر مستقيماً ومدعوماً بصورة جيّدة
- الحصول على قسطٍ وافر من الراحة، وخاصةً في مراحل الحمل الأخيرة

كما ينبغي أن يكون الفراش صلباً بما فيه الكفاية ليحمي الظهر ويؤمّن له الراحة. وفي حال كان الفراش طرياً جداً، فينبغي وضع لوح صلب أسفل منه لمنحه مزيداً من الصلابة. كما أن للمسّاجات (التمسيد) أثراً إيجابياً أيضاً.

تمارين مفيدة

هنا بعض التمارين المفيدة لتقوية عضلات المعدة (البطن)، وهو ما يمكن أن يخفّف من ألم الظهر المصاحب للحمل:

- إبدئي التمرين بأخذ وضعية الصندوق: تستندين على اليدين والركبتين، بحيث تكون الركبتان تحت الورك، واليدين تحت الكتفين، وأصابع اليدين متّجهة للأمام، والبطن مرفوعاً للحفاظ على الظهر بوضعية مستقيمة
- اسحبي عضلات معدتك وارفعي ظهرك إلى الأعلى باتجاه السقف، وقومي بثني جذعك كي يتدلّى رأسك برفق إلى الأمام، ويسترخي بهذه الوضعية. ولكن، تجنّبي هنا ثني المرفقين
- حاولي البقاء بهذه الوضعية لبضع ثوانٍ، ثمّ عودي ببطء إلى وضعية الصندوق
- تجنّبي ثني ظهرك، وأعيديه دائماً إلى الوضعية المستقيمة المعتدلة
- قومي بإجراء ذلك بشكل إيقاعي عشر مرّات، بحيث تعمل عضلاتك بجد، ويتحرّك ظهرك بصورة لطيفة
- قومي بتحريك ظهرك بشكل لطيف ما دمت تستطيعين القيام بذلك من دون أيّ إجهاد

يُنصَح بالقيام بتمارين في الماء أو بالمعالجة بالتمسيد وممارسة تمارين جماعية أو فردية للعناية بالظهر، وذلك بهدف التخفيف من آلام الظهر خلال فترة الحمل.

متى تطلب الحامل المساعدة؟

إذا شعرت الحامل بألم شديد في الظهر، فينبغي عليها أن تطلب المساعدة من طبيبها ليقوم بتحويلها إلى قسم المعالجة الفيزيائية للحوامل ضمن المستشفى أو المراكز الصحيّة، حيث سيقومون بتقديم النصائح المناسبة واقتراح تمارين مفيدة

المراجع:

1- [آلام الظهر أثناء الحمل](#). موسوعة الملك عبد الله الطبية