

ألم حزام الحوض المرتبط بالحمل

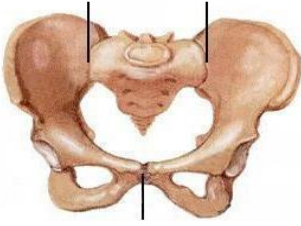


Mercy Health

Care first

يتسم حوضك بالقوة والثبات والمرونة والقدرة على التكيف مع متطلبات الحمل والولادة ورعاية الطفل. وتُعد التغييرات في الوضع وبنية الحوض طبيعية وأمنة وضرورية لدعم المتطلبات المتزايدة للحمل والولادة. لا تلتين الأربطة الداعمة للحوض مع التغييرات الهرمونية، بيد أن هياكل مفاصل الحوض قد تصبح أكثر حساسية في فترة الحمل.

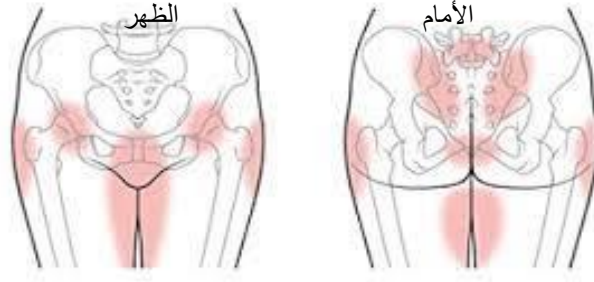
المفاصل العجزية الحرقفية



مفصل الارتفاق العاني

ما هو ألم حزام الحوض المرتبط بالحمل؟

- ألم حزام الحوض المرتبط بالحمل هو ألم في مفاصل الحوض قد ينشأ أثناء الحمل أو بعده.
- حزام الحوض هو حلقة العظام الموجودة في قاعدة العمود الفقري مع ثلاثة مفاصل كبيرة - الارتفاق العاني والمفاصل العجزية الحرقفية اليمنى واليسرى (انظر الرسم على اليسار)
- قد يحدث الألم في هذه المفاصل سواء مجتمعة أو منفصلة، وقد ينتشر الألم إلى أعلى الفخذ أو الأربية (لاحظ المناطق المظللة أدناه)



- ما يقرب من 40% من النساء الأستراليات يعانين من آلام حزام الحوض إلى حد ما في أثناء الحمل.
- قد يؤثر ألم حزام الحوض المرتبط بالحمل في قدرتك على العمل وأداء أنشطة الحياة اليومية ورعاية أطفالك الآخرين. كما يمكن أن يصيبك بالتوتر ويقلل من جودة حياتك.

ما العوامل التي قد تزيد من خطر إصابتي بألم حزام الحوض المرتبط بالحمل؟

- تاريخ سابق للإصابة في الحوض أو آلام أسفل الظهر وآلام حزام الحوض أو جميع تلك العوامل معًا
- زيادة مؤشر كتلة الجسم
- وجود تاريخ من التدخين
- الاعتبارات النفسية والاجتماعية (عدم الرضا عن العمل)
- عدم التفاؤل بتحسين الأعراض

هل سيقُل الألم الذي أعاني منه؟

- نعم، يمكن التحكم في ألم حزام الحوض ذاتيًا بمزيج من التغييرات في نمط الحياة وممارسة الرياضة.
- يمكن أن يقل الألم خلال فترة الحمل، وتُشفى معظم النساء من أعراضهن تمامًا مع ولادة طفلهن أو عندما يبلغ الطفل ستة أشهر من العمر.
- يمكن الوصول إلى مزيد من المعلومات من خلال مقاطع الفيديو التي أنتجتها ميرسي هيلث:

• ألم الظهر والحوض المرتبط بالحمل
<https://vimeo.com/449984064/236515cb47>



• الحركة خلال فترة الحمل
<https://vimeo.com/449984653/e9f68d3337>

كيف يمكنني تعديل نمط حياتي وأنشطتي لتخفيف الألم الذي أعاني منه؟

- اطمئني إلى إمكانية تعافيك من الألم.
- لا تضغطي على نفسك ببذل المجهود أثناء الألم.
- تأكدي من حصولك على قسط كافٍ من الراحة والنوم، ويفضل أن يكون 8 ساعات في الليلة الواحدة.
- اجعلي خطواتك أصغر عند المشي أو امشي لمسافات أقصر أو طبقي النصيحتين معًا.
- قسّمي المهام الكبيرة إلى مهام أصغر.
- استريحي بين الأنشطة.
- نامي على جانبك مع وضع وسادة بين ساقيك.
- حافظي على ركبتيك مضمومتين عند التقلب في الفراش، وحاولي التخرج عند الدخول إلى الفراش أو النهوض منه.
- حافظي على ركبتيك مضمومتين معًا عند تغيير الوضع، مثل الصعود والنزول من السيارة والفراش (انظري الرسم على اليسار).
- تجنبني عقد ساقيك عند الجلوس.
- تجنبني الوقوف على ساق واحدة، مثلًا: اجلسي وأنت ترتدين السروال.
- تجنبني السلالم - استقلي المصعد، إذا لم يكن هناك مصعد متاح، اصعدي درجة واحدة في كل مرة أو اصعدي بجانبك.



كيف يمكنني التحكم في الألم؟

- مارسي تمارين إطالة العمود الفقري والأرداف وعضلات قاع الحوض وتقويتها. وغالبًا ما تكون جلسات الحركة القصيرة المنتظمة أفضل من جلسات التمرين الطويلة.
- تغيير الوضع أو الموقع في العمل بانتظام. اضبطي تذكيرًا في هاتفك للتحرك أو ممارسة تمارين الإطالة كل ساعة أو ساعتين.
- خصصي وقتًا لتصفية الذهن أو التأمل أو الاسترخاء الموجه؛ لتقليل التوتر والقلق وتهدئة جسمك في أثناء الحمل.
- استخدمتي كيس ثلج على المنطقة المؤلمة لمدة تتراوح بين 10 إلى 20 دقيقة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات. لفي كيس الثلج بقطعة قماش حتى لا يلامس كيس الثلج بشرتك مباشرة.
- استخدمتي كمادات حارة على العضلات المؤلمة لمدة 20 دقيقة حسب الحاجة. واتبعي التعليمات المرفقة مع الكمادات الحارة بعناية لتجنب الحروق.



Mercy Health

Care first

- **دلكي جسمك بنفسك** أو اطلبي من شريكك الضغط على العضلات المشدودة برفق.
- **قومي بأداء تمارين عامة خفيفة** مثل التمرينات المائية أو السباحة مع الركل الخفيف أو التبديل على دراجة تمرين ثابتة (ناقشي هذه الخيارات مع أخصائي العلاج الطبيعي).
- **تذكري أن تستشيري مقدم الرعاية الطبية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن تناول مسكنات الألم أثناء الحمل**

هل يمكنني زيارة أخصائي العلاج الطبيعي في صحة المرأة إذا جربت كل هذه الاستراتيجيات؟

- نعم، يمكنك أن تطلبي من مقدم الرعاية الطبية إحالتك إلى أخصائي العلاج الطبيعي في صحة المرأة. وسيخضع طلب إحالتك للفرز.
- تأكدي من مشاهدة مقاطع الفيديو المتعلقة بالحمل قبل حضور موعدك مع الطبيب، وتدربي على بعض الاستراتيجيات المقترحة في هذه النشرة.
- خلال موعدك مع الطبيب، سيقم أخصائي العلاج الطبيعي حالك ويقدم المزيد من التوصيات بشأن كيفية التحكم في ألم الحوض المرتبط بالحمل. وهذه التوصيات قد تشمل تأدية تمارين محددة أو تغييرات في نمط الحياة أو الدعم أو جميع ما سبق.
- ترى بعض النساء أن استخدام الدعائم الخارجية مثل الأحزمة والأربطة يوفر مدخلات حسية حركية يمكن أن تساعد على استرخاء العضلات، ومن ثم تقليل الألم.
- تحتاج بعض النساء إلى استخدام عكازات أو كرسي متحرك على المدى القصير.

كيف يمكنني التحكم في ألم حزام الحوض المرتبط بالحمل أثناء المخاض؟

- دعي الفريق الطبي يعرف أنك عانيت من ألم في حزام الحوض أثناء الحمل.
- مارسي الأوضاع المريحة قبل بدء المخاض حتى تكوني على دراية بها. (انظري الرسم أدناه للتعرف على بعض الأوضاع الصحية لتجربتها)



(الصور مأخوذة من موقع مستشفى النساء الملكي 2013)

- تجنبي الأوضاع التي تكون ساقاك فيها متباعدتين أو حيث يكون هناك وزن أكبر على ساق واحدة.

ماذا بعد الولادة؟

- ما يقرب من 90% من النساء لا يعانين من ألم في حزام الحوض مع بلوغ الطفل ستة أشهر من العمر.
- يمكنك استخدام كمادات الثلج أو الكمادات الحارة بعد الولادة في حالة استمرار الألم.
- استريحي مستلقية بدلاً من الجلوس على كرسي.
- واصلتي تمارين الإطالة والتمارين الحركية في فترة ما بعد الولادة.
- استخدمتي الملابس الضاغطة و/أو الحزام الداعم و/أو العكازات إذا لزم الأمر، وأحضريها إلى المستشفى لاستخدامها بعد الولادة.
- تحركي في الحدود التي تسمح بها درجة الألم.

إذا استمر ألم الحوض، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو طبيبك العام حول الوصول إلى أخصائي العلاج الطبيعي في مجتمعك المحلي.



Mercy Health

Care first

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department

Date produced: July 2014

Date of last review: January 2024

Date for next review: January 2027

لمزيد من المعلومات:

إن كان لديك أسئلة بخصوص هذه المعلومات، يُرجى الاتصال بـ:

قسم العلاج الطبيعي

مستشفى Mercy للنساء، هاتف: 4141

03 8458

مستشفى Werribee Mercy

هاتف: 03 8754 3150