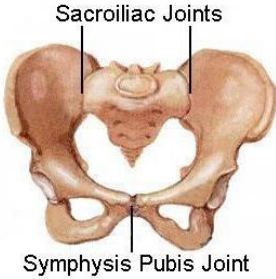


ARABIC – Pregnancy related pelvic girdle pain

ألم حزام الحوض المرتبط بالحمل



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).
- ما يقرب من 20% من النساء يعانين من ألم حزام الحوض أثناء الحمل.

ما الذي قد يسبب هذا الألم؟

- التغيرات التي تحدث في وضع الجسم ومركز ثقله مع نمو الجنين.
- امتداد عضلات قاع البطن والحوض التي توفر الدعم للظهر والحوض.
- زيادة الحمل على مفاصل الحوض والعضلات والأربطة بسبب تزايد وزن الجنين مع نموه.
- التغيرات الهرمونية التي تعمل على تليين الأربطة الداعمة للحوض.

ما هي الأعراض التي قد أشعر بها؟

- ألم في الجزء الأمامي من الحوض (الارتفاق العاني، ثنيتي الفخذ) و / أو خلفية الحوض (المفاصل العجزية الحرقفية، الأرداف و / أو تسميع الألم في الفخذ).
 - طقطقة أو تشابك أو تطاحن (الخشونة) في مفاصل الحوض.
 - ألم مع تغيير الوضع، أو الجلوس لفترات طويلة، أو الوقوف لفترات طويلة.
 - انخفاض القدرة على أداء أنشطتك اليومية.
- تُظهر المناطق المظللة في الصورة أدناه المواضع الشائعة لحدوث الألم.



الأمام

الظهر

كيف يمكنني تعديل أنشطتي لتجنب زيادة الألم؟

- لا تضغطي على نفسك ببذل المجهود أثناء الألم.
- تجنب الأنشطة التي تؤلمك أو عدلي من طريقة قيامك بها.
- خذي خطوات أصغر عند المشي.
- امشي لمسافات أقصر.
- قللي من أنشطة رفع الأشياء الثقيلة والدفع والسحب مثل الكنس بالمكنسة الكهربائية.
- 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 التدرج عند الدخول إلى الفراش أو النهوض منه.



- حافظي على ركبتيك مضمومتين معاً عند تغيير الوضع، مثل الصعود والنزول من السيارة والفراش (انظري الرسم).
- تجنبني عقد ساقيك عند الجلوس.
- تجنبني الوقوف على ساق واحدة، على سبيل المثال اجلسي للبس بنطالك.
- تجنبني السلالم - استلقي المصعد، إذا لم يكن هناك مصعد متاح، اصعدي درجة واحدة في كل مرة أو اصعدي بجانبك.
- استخدمني ذراعيك لدعم وزنك - استندي على عربة أطفال أو عربة تسوق أو كرسي مكتب بعجلات.
- تحتاج بعض النساء إلى استخدام عكازات أو كرسي متحرك على المدى القصير.

كيف يمكنني التحكم في الألم؟

- اطلبي من مقدم الرعاية الطبية الخاص بك إحالتك إلى أخصائي العلاج الطبيعي في صحة المرأة. وسيقوم أخصائي العلاج الطبيعي بتقييمك وتقديم توصيات حول كيفية التحكم في ألم حزام الحوض المرتبط بالحمل. ومن المهم أن يتم تقييمك من قبل أخصائي العلاج الطبيعي قبل البدء في أي تمارين.
- قومي بأداء تمارين للأرداف ولعضلات قاع الحوض وعضلات البطن العميقة (بحسب تعليمات أخصائي العلاج الطبيعي).
- شدي عضلات قاع الحوض قبل وأثناء السعال أو العطس أو رفع الأشياء أو دفعها أو سحبها.
- استخدمني كيس ثلج على المنطقة المؤلمة لمدة 20 دقيقة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات بحسب الحاجة. لفي كيس الثلج بقطعة قماش حتى لا يلامس كيس الثلج بشرتك مباشرة.
- استخدمني كمادات حارة على العضلات المشدودة المؤلمة لمدة 20 دقيقة وكرريها حسب الحاجة، وذلك لتقليل الشد المفصلي. اتبعي التعليمات المرفقة بالكمادة الحارة بعناية لمنع الحروق.
- قومي بتدليك النقاط الحساسة المثيرة للألم لإرخاء العضلات المشدودة (بحسب تعليمات أخصائي العلاج الطبيعي).

• احرصى على اتخاذ الوضع الصحي للجسم أثناء اليوم: قفي منتصبه الظهر، واجلسي أيضاً منتصبه الظهر على كرسي داعم للظهر.

• اثني ركبتيك واستخدمي عضلات ساقيك القوية عند الرفع.

• ارتدي رباطاً ضاغظاً أو حزاماً دعماً مفاصل الحوض (يوفره لك أخصائي العلاج الطبيعي).

• قومي بأداء تمارين عامة خفيفة مثل التمرينات المائية أو السباحة مع الركل اللطيف أو التبديل على دراجة تمرين ثابتة (ناقشي هذه الخيارات مع أخصائي العلاج الطبيعي).

• إذا كان الألم شديداً، فقد يُوصف لك عكازات أو كرسي متحرك.

تذكري أن تستشيري مقدم الرعاية الطبية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن تناول مسكنات الألم أثناء الحمل.

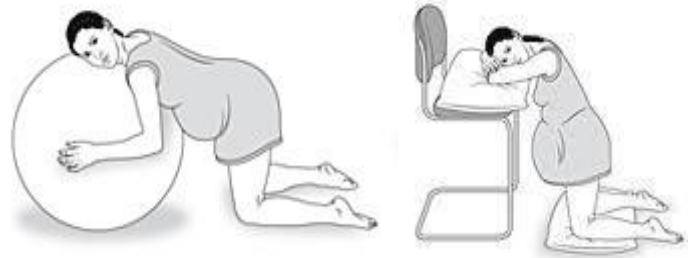
برنامج التمرينات الخاص بي

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.

• تجنبي الأوضاع التي تكون ساقيك فيها متباعدتين أو حيث يكون هناك وزن أكبر على ساق واحدة. انظري الرسم أدناه للتعرف على بعض الأوضاع الصحية لتجربتها.

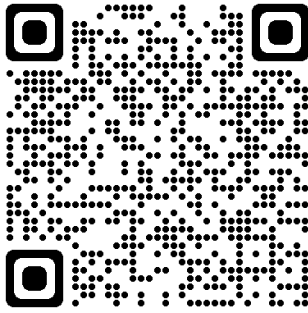


(الصور مأخوذة من موقع مستشفى النساء الملكي 2013)

ماذا بعد الولادة؟

- ما يقرب من 90% من النساء لا يعانين من ألم في حزام الحوض مع بلوغ الطفل ستة أشهر من العمر.
- استمري في استخدام كمادات الثلج على المنطقة المؤلمة لمدة 20 دقيقة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات.
- استريحي مستلقية بدلاً من الجلوس على كرسي.
- استخدمى الملابس الضاغطة و / أو الحزام الداعم و / أو العكازات إذا لزم الأمر واحضريها إلى المستشفى لاستخدامها بعد الولادة.
- تحركي في الحدود التي تسمح بها درجة الألم.

إذا استمر ألم الحوض، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لإحالتك إلى أخصائي العلاج الطبيعي في مجتمعك المحلي.



مصادر إضافية

لقد قمنا بوضع سلسلة من مقاطع الفيديو التي تحتوي على معلومات قيمة عن صحتك ولياقتك خلال فترة الحمل

يمكنك الحصول على الفيديوهات عن طريق مسح الكود السريع، أو الضغط على هذا الرابط

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLsPvysJbVI2NcR35i658tN3Llv4qOpfaz>

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy MHVL

Date produced: July 2014

Date of last review: March 2022

Date for review: March 2024

لمزيد من المعلومات:

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

قسم العلاج الطبيعي:

مستشفى الميرسي للنساء

هاتف: 03 8458 4141

مستشفى الميرسي بويريبي:

هاتف: 03 8754 3150

يوفر هذا المستند معلومات عامة فقط ولا يُقصد به أن يحل محل المشورة الصحية المقدمة لك من ممارس مؤهل. إذا كنت قلقة بشأن صحتك، فعليك طلب المشورة من ممارس مؤهل.