

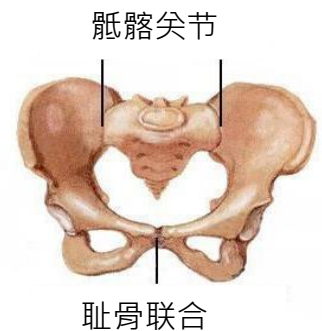
CHINESE – Pregnancy -related pelvic girdle pain (PRPGP)

孕期骨盆痛（PRPGP）

您的骨盆结实、稳定、具有韧性，对怀孕、分娩和育儿的需求有很强的适应能力。姿势和骨盆结构的变化是正常、安全且必要的，可支持怀孕和分娩不断增长的需求。骨盆韧带不会随着荷尔蒙的变化而松弛，但关节结构可能会在孕期变得更加敏感。

什么是孕期骨盆痛？

- 孕期骨盆痛（PRPGP）是在孕中或者产后在盆骨关节处产生的疼痛。
- 骨盆是您脊椎底部的环状骨骼，由三个主要关节组成：耻骨联合及左右骶髂关节（见右图）。
- 疼痛可能同时或单独出现在这些关节上，并可能放射到大腿上部或腹股沟（见下方阴影部分）。



- 约有 40% 的澳大利亚女性在怀孕期间会出现不同程度的骨盆痛。
- 孕期骨盆痛可能会影响您的工作能力、日常生活能力和照顾其他子女的能力。它会给您带来压力，降低您的生活质量。

哪些因素会增加出现孕期骨盆痛的风险？

- 既往骨盆外伤、腰痛和/或骨盆痛史
- 体重指数（BMI）增加
- 吸烟史
- 社会心理因素（工作不满）
- 缺乏症状改善的信心

疼痛会改善吗？

- 是的，骨盆痛可以通过改变生活方式和锻炼进行自我管理。
- 疼痛可能会在怀孕期间改善，大多数女性的症状会在分娩后或宝宝六个月大时完全消失。
- 有关更多信息，请观看 Mercy Health 制作的视频：

- 孕期相关背部和骨盆疼痛
<https://vimeo.com/449984064/236515cb47>
- 在怀孕期间活动
<https://vimeo.com/449984653/e9f68d3337>



如何通过改变生活方式和活动来减轻疼痛？

- 请放心，疼痛可以得到改善。
- 不要强忍疼痛。
- 确保充足的休息和睡眠，最好每晚睡足 8 小时。
- 走路时步子小一点，并且/或者缩短走路距离。
- 将大的任务分解成小的活动。
- 在活动之间休息。
- 侧睡，在两腿之间垫一个枕头。
- 在床上翻身或上下床时，双膝并拢。
- 改变姿势时，例如上下车和上下床，保持双膝并拢（见右图）。
- 坐着时避免交叉双腿。
- 避免单腿站立，例如坐下来穿裤子。
- 避免爬楼梯，改为乘坐电梯；如果没有电梯，每次迈一级台阶或侧身上楼。



有什么方法可以缓解疼痛？

- **通过锻炼**来拉伸和增强脊柱、臀部和骨盆底肌肉。有规律的短时间运动往往比长时间运动效果更好。
- **定期改变工作姿势或位置**。设置手机提醒，每 1-2 小时提醒自己活动或伸展一次。

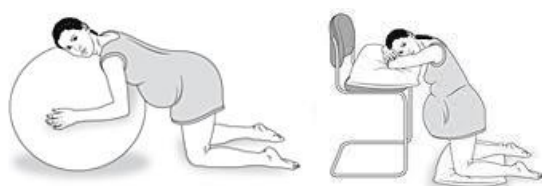
- 在怀孕期间留出时间进行正念/冥想或引导式放松，以减轻压力和紧绷感，让您的身体平静下来。
- 尝试用冰敷袋敷在疼痛部位，每两到三小时一次，每次 10-20 分钟。用布包住冰敷袋，以免冰敷袋直接接触皮肤。
- 根据需要，尝试用热敷袋敷在疼痛的肌肉上 20 分钟。请仔细阅读热敷袋的使用说明，以防烫伤。
- 使用自我按摩法或请您的伴侣轻轻放松紧绷的肌肉。
- 进行低强度的常规运动，例如水中运动、轻踢腿游泳或健身单车（请与理疗师讨论这些运动方式）。
- 有关孕期服用止痛药的事宜，请咨询医疗服务提供者的建议

如果我尝试了所有这些方法，可以去看女性健康理疗师吗？

- 是的，您可以要求您的医疗服务提供者为您转介女性健康理疗师。您的转介将被分类。
- 在预约之前，请确保您已经观看孕期视频，并练习了本手册中建议的一些方法。
- 在预约期间，理疗师将对您进行评估，并就如何管理孕期骨盆痛提出进一步的建议。建议可能包括特定的锻炼、改变生活方式和/或支持。
- 一些女性发现，使用腰带和绷带等外部支撑物可以提供本体感觉输入，这有助于放松肌肉，从而减轻疼痛。
- 有些女性需要短期使用拐杖或轮椅。

如何在分娩过程中管理孕期骨盆痛？

- 告诉医疗团队您有孕期骨盆痛。
- 在分娩前练习舒适的体位，以便熟悉这些体位。(可尝试的体位见下图)



（图片来源于 2013 年 RWH 网站）

- 避免双腿张开或一条腿承受更多重量的体位。

产后怎么办？

- 大约 90% 的女性在宝宝六个月大的时候已经不会感到骨盆痛。
- 如果疼痛持续，可以在分娩后使用冰敷袋或热敷袋。

- 尽量躺着休息，而不是坐在椅子上。
- 产后继续进行伸展和活动度锻炼。
- 如果需要，使用压缩衣、支撑带和/或拐杖，并将这些物品带到医院供产后使用。
- 在疼痛允许的范围内活动。

如果疼痛持续，请咨询您的医疗服务提供者或全科医生，了解如何在当地社区获得理疗师的治疗。

更多信息

如果您对这些信息有任何疑问，请联系
理疗部

Mercy Hospital for Women 电话：
03 8458 4141
Werribee Mercy Hospital
电话：03 8754 3150

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department

Date produced: July 2014

Date of last review: January 2024

Date for next review: January 2027