

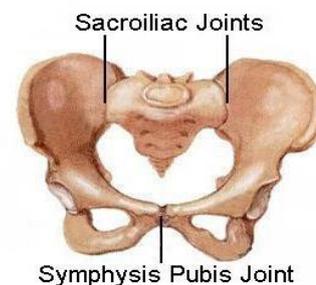


## CHINESE – Pregnancy related pelvic girdle pain

### 孕期-相关骨盆痛(PRPGP)

#### 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）
- 约有 20%的女性会在孕期经历骨盆痛。



#### 什么可能导致骨盆痛？

- 随着胎儿成长，您身体姿势及重心的变化。
- 为您的后背及骨盆提供支撑的腹肌及盆底肌拉伸。
- 骨盆关节、肌肉及韧带因为胎儿体重增加所承受的压力变大。
- 荷尔蒙变化导致骨盆支撑韧带松弛。

#### 我可能会有什么症状？

- 骨盆正面疼痛（耻骨联合、大腿根部）以及/或骨盆后方疼痛（骶髂关节、臀部及/或放射至大腿的疼痛）。
- 骨盆关节弹响、僵顿或摩擦。
- 由姿势改变或者久站久坐触发的疼痛。
- 无法自如完成日常活动。

下图中阴影部分显示了通常疼痛出现的位置。



前

后

## 我如何调整日常活动以避免加剧疼痛？

- 不要硬撑忍痛。
- 避免或者调整会导致您疼痛的活动。
- 缩小走路时的步伐。
- 缩短走路距离。
- 减少提举重物及包括推拉动作的活动例如吸尘。
- 将大的任务分解成小的活动。
- 在活动间隙休息。
- 侧睡，将一个枕头夹在两腿中间。
- 在床上翻身、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）。



- 坐姿时，避免双腿交叉。
- 避免单腿站立，例如先坐下再穿裤子。
- 避免爬楼梯-乘坐电梯，如果没有电梯，每次迈一节台阶或侧身上楼。
- 用手臂支撑您的重量—靠在童车、购物车或者带轮子的办公椅上。
- 有些女性需要短期使用拐杖或者轮椅。

## 我如何控制疼痛？

- 请您的医生出具介绍信看女性健康理疗师。理疗师会评估您的情况并提供建议教您如何控制怀孕相关的骨盆痛。在开始任何锻炼前，先接受一个理疗师的评估非常重要。
- **锻炼**臀部、盆底肌及深层腹肌（遵循您的理疗师所示）。
- 在咳嗽、打喷嚏、提举或者推拉物品**前及动作时**收紧盆底肌。
- 每两到三个小时，**使用冰袋**在疼痛部位冰敷 20 分钟。用布将冰袋包裹起来，避免直接接触皮肤。
- 如有需要，**使用热敷袋**在紧张疼痛的肌肉部位热敷 20 分钟，减少肌肉紧张/痉挛。小心遵循热敷袋的使用说明，避免烫伤。
- **自我按摩或按摩激痛点**，以放松紧张的肌肉（遵循理疗师所示）。

- **保持良好体态**—白天站直，坐下时利用背部支撑保持后背挺直。
- 需要作提举动作时，**屈膝**并使用有力的腿部肌肉完成动作。
- 穿戴**压缩衣或骨盆关节的支撑带**（由您的理疗师提供）。
- **进行低冲击的锻炼**，例如水中锻炼、轻踢腿游泳或锻炼单车（请与您的理疗师讨论锻炼选择）。
- 如果您疼痛剧烈，可能会让您使用拐杖或轮椅。

谨记在孕期如需服用止痛药物，请先咨询您的医生。

## 我的锻炼计划

### 在生产时，我如何控制孕期相关骨盆痛？

- 告知医护人员您在孕期有骨盆痛。
- 在临产前，练习舒适的姿势，以熟悉这些姿势。
- 避免需要将双腿大幅度打开或者是将重心压在单侧腿的姿势。下图为一些可以尝试的姿势



(图片

来自 2013 年皇家妇女医院 (RWH) 网站)

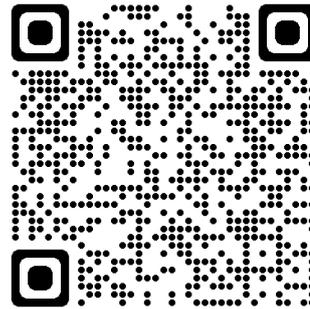
## 产后会怎样？

- 约 90% 的女性在产后 6 个月就不再有骨盆痛。
- 坚持冰敷，每两到三个小时，用冰袋在疼痛部位冰敷 20 分钟。
- 躺下休息，而不是坐在椅子上休息。
- 穿戴您的压缩衣、承托腰带及/或拐杖，如有需要，请将这些物品带到医院以方便产后使用。
- 在不会触发疼痛的范围内活动。

如果您的孕期相关骨盆痛持续存在，请与您的医生讨论在社区求诊一位理疗师。

## 更多资源

我们制作了一系列视频，包含了关于您孕期健康的宝贵信息。



请扫描二维码或点击以下链接观看视频：

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

### 更多信息

如果您对此信息有任何疑问，请联系：

理疗部

**Mercy 妇女医院**

电话: 03 8458 4141

**Werribee Mercy 医院**

电话: 03 8754 3150

### Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy MHVL

Date produced: July 2014

Date of last review: March 2022

Date for review: March 2024

这份文件仅提供常规信息，不可替代专业医疗人员针对您健康状况给出的建议。如果您对自身的情况有任何疑问，应当向专业医疗人员寻求帮助。