



## درد کمر بند لگنی مرتبط با حاملگی (PRPGP)

### درد کمر بند لگنی مرتبط با حاملگی چیست؟

- درد کمر بند لگنی مرتبط با حاملگی (PRPGP)، درد مفاصل لگن است که می تواند در طول بارداری یا پس از آن ایجاد شود.
- کمر بند لگنی حلقه ای از استخوانهایی است که در پایه ستون فقرات شما با سه مفصل بزرگ قرار دارند، التصاق شرمگاهی، مفاصل چپ و راست خاجی (تصویر سمت راست).



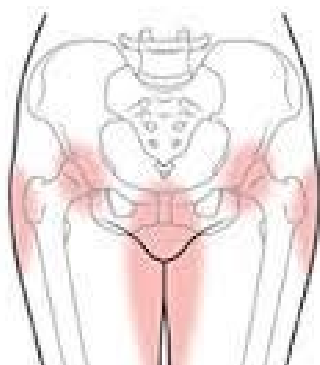
- حدود ۲۰٪ خانمها در طول بارداری به درد کمر بند لگنی دچار می شوند.

### چه چیزی ممکن است موجب ایجاد درد کمر بند لگنی مرتبط با حاملگی شود؟

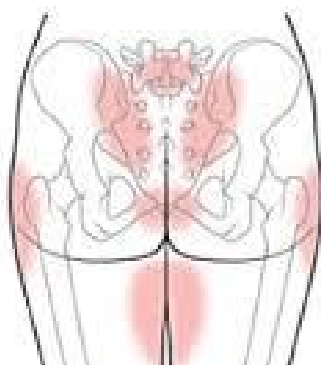
- تغییرات طرز قرار گرفتن بدن و مرکز ثقل آن در موقع رشد بچه
- کشیده شدن عضلات شکم و کف لگن که کمر و لگن شما را نگه می دارند
- افزایش وزن روی مفاصل، عضلات و رباط های لگن به دلیل وزن بچه در حال رشد شما
- تغییرات هورمونی که رباطهای نگهدارنده لگن را نرم می کنند

### ممکن است چه علائمی را احساس کنم؟

- درد در جلوی لگن ( التصاق شرمگاهی، کشاله ران ) و یا در پشت لگن ( مفاصل خاجی، نشیمنگاه و یا پخش شونده به رانها)
  - تق تق کردن، قفل شدن یا ساییده شدن مفاصل لگن
  - درد به همراه تغییر موقعیت بدن، نشستن یا ایستادن طولانی
  - کاهش توانایی در انجام فعالیتهای روزانه
- بخشهای سایه دار عکس زیر، قسمتهایی که معمولاً درد در آنها شایع است را نشان می دهند



جلو



عقب

## چگونه می توانم جهت اجتناب از افزایش درد فعالیت های خود را اصلاح کنم؟

- به محل درد فشار نیاورید.
- از انجام فعالیتهایی که در شما موجب ایجاد درد می شوند اجتناب یا آنها را اصلاح نمایید.
- هنگام راه رفتن، قدمهای کوچکتر بردارید.
- مسافتهای کوتاه تری را پیاده طی کنید.
- فعالیتهایی که شامل بلند کردن اجسام سنگین، کشیدن و هل دادن است مانند استفاده از جارو برقی را کاهش دهید.
- کارهای بزرگتر را به فعالیتهای کوچکتر تقسیم کنید.
- در بین انجام فعالیتهای استراحت کنید.
- به پهلو و با گذاشتن یک بالش در بین پاهایتان بخوابید.
- هنگام چرخیدن بر روی تخت، زانوهایتان را در کنار هم نگه دارید.
- هنگام تغییر وضعیت بدن مانند سوار و پیاده شدن از ماشین و خوابیدن و بلند شدن از تخت، زانوهای خود را در کنار هم نگه دارید. (تصویر سمت راست).

- هنگام نشستن، از انداختن پاها روی هم اجتناب کنید.
- از ایستادن بر روی یک پا اجتناب کنید مثلاً هنگام پوشیدن شلوار بنشینید.



- از بالا رفتن از پله ها اجتناب کنید- از آسانسور استفاده کنید، اگر آسانسور در دسترس نیست، هر بار از یک پله بالا بروید یا از کنار بالا بروید.
- جهت نگه داشتن وزن خود از دستانتان استفاده کنید - به کالسکه، چرخ دستی خرید یا صندلی چرخدار میز کار تکیه بدهید.
- برخی از خانمها برای مدت کوتاهی به استفاده از عصای زیر بغل یا صندلی چرخدار نیاز دارند.

## چگونه می توانم درد خود را مدیریت کنم؟

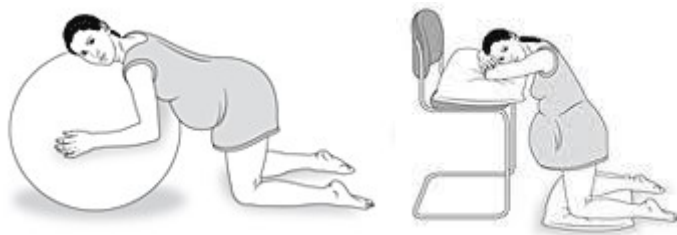
- از ارائه دهنده مراقبتهای پزشکی خود بخواهید تا شما را به فیزیوتراپیست سلامت بانوان معرفی کند. فیزیوتراپیست شما را ارزیابی و توصیه های لازم در رابطه با چگونگی مدیریت درد کمربند لگنی مرتبط با حاملگی را به شما ارائه خواهد کرد. ارزیابی شما توسط فیزیوتراپیست، قبل از شروع هر گونه فعالیت ورزشی، مهم است.
- ورزشهای مربوط به نشیمنگاه، عضلات کف لگن و عضلات عمقی شکم را (همانگونه که فیزیوتراپیست به شما نشان داده است) انجام دهید.
- قبل و در حین سرفه، عطسه، بلند کردن، هل دادن یا کشیدن اجسام عضلات کف لگن خود را منقبض کنید.
- هر دو تا سه ساعت کمپرس یخ را به مدت ۲۰ دقیقه بر روی ناحیه دردناک بگذارید. کمپرس یخ را جهت جلوگیری از تماس مستقیم با پوست، در پارچه بپیچید.
- به منظور کم کردن تنش / گرفتگی عضلانی، کمپرس گرم را در صورت نیاز به مدت ۲۰ دقیقه بر روی عضلات دردناک دچار گرفتگی بگذارید. جهت جلوگیری از سوختگی، دستورالعملهای ارائه شده به همراه کمپرس گرم را به دقت رعایت کنید.
- جهت باز کردن عضلات دچار گرفتگی، از ماساژ توسط خود یا نقاط تحریک ( به همان صورتی که توسط فیزیوتراپیست نشان داده شده است) استفاده کنید.

- از طرز قرار گرفتن مناسب بدن‌تان اطمینان حاصل نمایید. در طول روز صاف بایستید و بر روی صندلی با پشتی، صاف بنشینید.
- هنگام بلند کردن اجسام زانوهای خود را خم کنید و از عضلات پای قویتر خود استفاده کنید.
- لباس چسبان مخصوص یا کمربند نگهدارنده مفاصل لگن (ارائه شده توسط فیزیوتراپیست) را بپوشید.
- ورزشهای کلی ملایم را انجام دهید، مانند ورزشهای آبی، شنا با حرکات پای ملایم یا دوچرخه ثابت (در مورد این گزینه‌ها با فیزیوتراپیست خود صحبت کنید).
- اگر درد شدیدی دارید، ممکن است عصای زیر بغل یا صندلی چرخدار برای شما تجویز شوند.
- به خاطر داشته باشید که در مورد توصیه برای مصرف داروی مسکن در طول دوران بارداری، با ارائه دهنده مراقبتهای پزشکی خود صحبت نمایید.

برنامه ورزشی من:

### چگونه می‌توانم درد کمربند لگنی مرتبط با حاملگی خود را در هنگام زایمان مدیریت کنم؟

- به تیم پزشکی اطلاع دهید که در دوران بارداری درد کمربند لگنی داشته‌اید.
- حالت‌های قرار گرفتن راحت را قبل از زایمان تمرین کنید تا با آنها آشنا شوید.
- از قرار گرفتن در حالت‌هایی که پاهایتان کاملاً از هم باز هستند یا وزن بیشتری روی یکی از پاهایتان قرار دارد اجتناب کنید. جهت امتحان کردن حالت‌های قرار گرفتن به تصویر زیر نگاه کنید.



(منبع تصاویر: وبسایت RWH ۲۰۱۳)

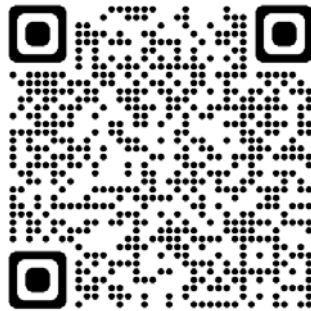
## پس از زایمان چه طور؟

- درد کمر بند لگنی حدوداً در ۹۰٪ خانمها تا زمان ۶ ماهگی فرزندشان از بین خواهد رفت.
  - به استفاده از کمپرس یخ در ناحیه دردناک به مدت ۲۰ دقیقه در هر دو تا سه ساعت ادامه دهید.
  - به جای صاف نشستن روی صندلی در موقع استراحت، دراز بکشید.
  - از لباس چسبان مخصوص، کمر بند نگهدارنده و یا عصای زیر بغل استفاده کنید و در صورت نیاز، جهت استفاده پس از زایمان، آنها را با خود به بیمارستان بیاورید.
  - با توجه به محدودیتهای ایجاد شده به دلیل درد خود حرکت نمایید.
- اگر درد کمر بند لگنی مرتبط با حاملگی شما ادامه داشت، با ارائه دهنده مراقبتهای پزشکی در مورد دسترسی به فیزیوتراپیست منطقه خود صحبت کنید.**

## منابع بیشتر

ما ویدئوهایی حاوی اطلاعات ارزشمندی در رابطه با سلامت و تناسب اندام شما در طول بارداری تهیه کرده ایم. جهت دسترسی به ویدئوها از کد QR زیر استفاده یا به لینک زیر مراجعه نمایید:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLsPvysJbVl2NcR35i658tN3Llv4qOpfaz>



### کسب اطلاعات بیشتر:

اگر در مورد این اطلاعات سوالی دارید لطفاً با شماره های زیر تماس بگیرید:

#### بخش فیزیوتراپی

بیمارستان بانوان مرسی

تلفن: ۰۳۸۴۵۸۴۱۴۱

بیمارستان مرسی شعبه وربی

تلفن: ۰۳۸۷۵۴۳۱۵۰

### Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy MHVL

Date produced: July 2014

Date of last review: March 2022

Date for review: March 2024

این برگه فقط اطلاعات کلی را ارائه می دهد و جایگزین توصیه های پزشک معالج در رابطه با سلامتی شما نیست. اگر در مورد سلامتی خود نگران هستید باید آن را با پزشک متخصص در میان بگذارید.