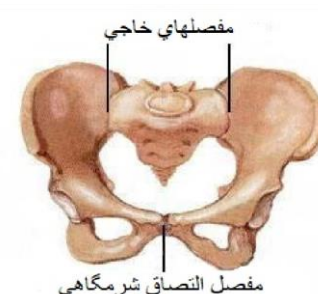


درد کمر بند لگنی مرتبط با حاملگی (PRPGP)

لگن شما قوی و با ثبات است و نسبت به نیازهای دوران بارداری، زایمان و نگهداری از کودک، دارای انعطاف و سازگاری است. تغییرات در طرز قرارگیری و ساختار لگن، جهت کمک به نیازهای رو به رشد بارداری و زایمان، طبیعی، ایمن و لازم است. رباط های لگن با تغییرات هورمونی، نرم نمی شوند، هر چند ساختارهای مفصلی ممکن است در دوران بارداری حساس تر شوند.

درد کمر بند لگنی مرتبط با حاملگی چیست؟



- درد کمر بند لگنی مرتبط با حاملگی (PRPGP)، درد مفاصل لگن است که ممکن است 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 خارجی (تصویر سمت راست).
- درد ممکن است در این مفاصل با هم یا به صورت جداگانه ایجاد شود و ممکن است به بالای ران یا کشاله ران کشیده شود، لطفاً به قسمتهای سایه دار زیر توجه کنید:



جلو

عقب

- حدود ۴۰٪ از خانمهای استرالیایی در طول بارداری تا حدودی به درد کمر بند لگنی دچار می شوند.
- درد کمر بند لگنی ممکن است بر توانایی شما در کار کردن، انجام فعالیتهای روزانه و نگهداری از سایر کودکان شما اثر بگذارد که می تواند سبب ایجاد استرس و پایین آوردن کیفیت زندگی شما شود.

چه عواملی ممکن است باعث احتمال ایجاد درد کمر بند لگنی شوند؟

- سابقه قبلی ایجاد ضربه به لگن، درد پایین کمر، و یا درد کمر بند لگنی
- افزایش شاخص توده بدنی (BMI)
- سابقه مصرف دخانیات
- ملاحظات روانی-اجتماعی (نارضایتی از کار)
- نداشتن باور به بهبود علائم

آیا درد من بهبود پیدا می کند؟

- بله درد کمر بند لگنی می تواند با تغییرات در سبک زندگی و ورزش، توسط خود شما مدیریت شود.
- درد می تواند در طول بارداری بهبود یابد و علائم آن در اغلب خانمها پس از به دنیا آمدن فرزندشان یا تا زمانیکه نوزادشان به سن شش ماهگی برسد، کاملاً برطرف می گردد.

- اطلاعات بیشتر در ویدیوی تهیه شده توسط بیمارستان مرسی در دسترس است.
 - درد کمر و لگن مرتبط با بارداری
- <https://vimeo.com/449984064/236515cb47>

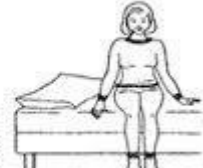


- حرکت در طول بارداری
- <https://vimeo.com/449984653/e9f68d3337>

چگونه می توانم جهت کاهش درد، سبک زندگی و فعالیت های خود را اصلاح کنم؟

- اطمینان خاطر داشته باشید که درد شما می تواند بهبود یابد.
- به محل درد فشار نیاورید.
- استراحت و خواب کافی داشته باشید، ایده آل ۸ ساعت خواب در شب است.
- هنگام راه رفتن، قدمهای کوچکتر بردارید و مسافتهای کوتاه تری را پیاده طی کنید.
- کارهای بزرگتر را به فعالیتهای کوچکتر تقسیم کنید.
- در بین انجام فعالیتهای استراحت کنید.
- سعی کنید به پهلو و با گذاشتن یک بالش در بین پاهایتان بخوابید.
- سعی کنید هنگام چرخیدن بر روی تخت، به بالا و به پایین، 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.

با استفاده از چه راهکارهایی می توانم درد خود را کم کنم؟

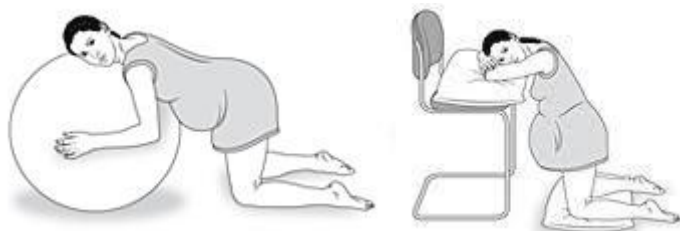
- ورزش کنید تا ستون فقرات، باسن و عضلات کف لگن شما کشیده و قوی شوند. جلسات منظم و کوتاه حرکتی، اغلب بهتر از جلسات ورزشی طولانی هستند.
- طرز قرار گرفتن و وضعیت خود را مرتب در محل کار تغییر دهید. در موبایل خود یادآوری بگذارید تا هر ۱ تا ۲ ساعت حرکت یا نرمش کنید.
- زمانی را به ذهن آگاهی / مدیتیشن یا آرام سازی با راهنمایی، جهت کاهش استرس و تنش و آرام کردن بدن در طول بارداری اختصاص دهید.
- 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.
- کمپرس گرم را در صورت نیاز به مدت ۲۰ دقیقه بر روی عضلات دردناک 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 همسران استفاده کنید.
- ورزشهای کلی ملایم را انجام دهید، مانند ورزشهای آبی، شنا با حرکات پای ملایم یا دوچرخه ثابت (در مورد این گزینه ها با فیزیوتراپیست خود صحبت کنید).
- در مورد توصیه برای مصرف داروی مسکن در طول دوران بارداری، با ارائه دهنده مراقبتهای پزشکی خود صحبت نمایید.

آیا در صورتی که همه این راهکارها را امتحان کرده باشم می توانم به فیزیوتراپیست سلامت بانوان مراجعه کنم؟

- بله می توانید از ارائه دهنده مراقبت های پزشکی خود بخواهید تا شما را به فیزیوتراپیست سلامت بتوان معرفی کند. معرفی نامه شما در سیستم اولویت بندی قرار خواهد گرفت.
- قبل از رفتن به نوبت خود مطمئن شوید که ویدیو های بارداری را مشاهده کرده اید و برخی از راهکار های پیشنهاد شده در این برگه را امتحان کرده اید.
- در طول نوبت شما فیزیوتراپیست، شما را بیشتر ارزیابی کرده و در رابطه با مدیریت درد کمربند لگنی، توصیه های بیشتری به شما ارائه می کند که ممکن است شامل ورزش های خاص، تغییرات سبک زندگی و استفاده از نگهدارنده باشد.
- برخی از خانمها، استفاده از نگهدارنده های بیرونی مانند کمربندها و بند ها را به دلیل نگهداری عصب خودپذیر که موجب کمک به آرام شدن عضلات و کاهش درد می شوند را مفید می دانند.
- برخی از خانمها ممکن است نیاز به استفاده کوتاه مدت از عصای زیر بغل یا ویلچر داشته باشند.

چگونه می توانم درد کمربند لگنی مرتبط با حاملگی خود را در هنگام زایمان مدیریت کنم؟

- به تیم پزشکی اطلاع دهید که درد کمربند لگنی دارید.
- حالت های قرار گرفتن راحت را قبل از زایمان تمرین کنید تا با آنها آشنا شوید. (جهت امتحان کردن حالت های قرار گرفتن به تصویر زیر نگاه کنید.)



(منبع تصاویر: وبسایت RWH ۲۰۱۳)

- از قرار گرفتن در حالت هایی که پاهایتان کاملاً از هم باز هستند یا وزن بیشتری روی یکی از پاهایتان قرار دارد اجتناب کنید.

پس از زایمان چه طور؟

- درد کمربند لگنی حدوداً در ۹۰٪ خانمها تا زمان ۶ ماهگی فرزندشان از بین خواهد رفت.
- اگر درد ادامه داشت، می توانید پس از زایمان از کمپرس سرد یا گرم استفاده کنید.
- به جای صاف نشستن روی صندلی در موقع استراحت، دراز بکشید.
- به نرمش و ورزش های حرکتی پس از زایمان ادامه دهید.
- در صورت نیاز از لباس چسبان مخصوص، کمربند نگهدارنده و یا عصای زیر بغل استفاده کنید و جهت استفاده پس از زایمان، آنها را با خود به بیمارستان بیاورید.
- با توجه به محدودیتهای ایجاد شده به دلیل درد، حرکت نمایید.

اگر درد شما ادامه داشت، با ارائه دهنده مراقبت های پزشکی یا پزشک خانوادگی خود در مورد دسترسی به فیزیوتراپیست منطقه خود صحبت کنید.

کسب اطلاعات بیشتر:

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

بخش فیزیوتراپی

بیمارستان باتوان مرسی

تلفن: ۰۳۸۴۵۸۴۱۴۱

بیمارستان مرسی شعبه وریدی

تلفن: ۰۳۸۷۵۴۳۱۵۰

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department

Date produced: July 2014

Date of last review: January 2024

Date for next review: January 2027

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.