



جمعية صندوق إعانة المرضى

أول مؤسسة طبية خيرية تأسست عام ١٩٧٩م
على يد مجموعة من الأطباء الكويتيين

سلسلة الوعي الصحي ٦٧



الطبعة الثانية

١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م

طبعت بدعم من شركة باب الخير

الأسباب:

هناك عدة عوامل متعلقة بتغيرات طبيعية تحدث أثناء فترة الحمل قد تؤدي إلى ألم أسفل الظهر نذكر منها:

- ١- زيادة الوزن أثناء الحمل.
 - ٢- تغيرات وزيادة في إفراز بعض الهرمونات والتي تؤدي إلى زيادة في رخاوة الأربطة والعضلات.
 - ٣- تغيرات في مركز الثقل.
- تلك العوامل تسبب آلام أسفل الظهر أثناء الحمل وخصوصاً عند ممارسة حركات أو أنشطة مثل:
- الوقوف أو المشي لمدة طويلة.
 - حمل الأشياء.
 - الجري
 - الإنحناء إلى الأمام.
 - التقلب في السرير.

كلما تقدم الحمل وازداد وزن الجنين تغير قوام الحامل وتطلب جهداً أكبر للمحافظة على الاتزان أثناء الوقوف والمشي. ومن ثم فإن هذا التغير يؤدي إلى زيادة التوتر والعبء على المفاصل والعضلات والأربطة في منطقة أسفل الظهر. هذا إلى جانب ضعف عضلات البطن وعجزه عن تقديم الدعم الكافي

مقدمة:

يشكو أكثر من نصف السيدات الحوامل من آلام الظهر أثناء فترة الحمل. ومعظم الآلام تكون في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل وتستمر ستة شهور بعد الولادة. ومن المهم الإشارة إلى أن ثلث هؤلاء السيدات يعتبرن الألم عائقاً لهن في أداء أنشطتهن المعتادة.

أنواع آلام الظهر بسبب الحمل:

- ١- ألم أسفل الظهر والذي قد يمتد إلى الساقين ويزداد بتقدم الحمل.
- ٢- ألم المفصل الحرقفي والذي يكون عميقاً في الإليتين وقد يمتد على الناحية الخلفية أو الجانبية للفخذ. ويبدأ هذا النوع من الألم بالظهور كلما تقدم الحمل وأحياناً بعد الولادة.
- ٣- الألم الليلي: وهو ألم أسفل الظهر تشعر به الحامل بعد الاستلقاء على الفراش ليلاً.

آلم المفصل الحرقفي

في العادة يكون المفصل ثابتاً بواسطة الأربطة المشدودة والمحيطة به، ولكن بسبب إفراز بعض الهرمونات أثناء الحمل يغدو هذا المفصل أكثر مرونة وأقل ثباتاً لارتخاء الأربطة المحيطة به.

ولهذا يظهر الألم ويزداد أثناء الوقوف أو المشي الطويل أو قيادة السيارة لمسافة طويلة، كما أن التقلب في السرير أو النهوض منه يحدث الألم.

آلام أسفل الظهر الليلية

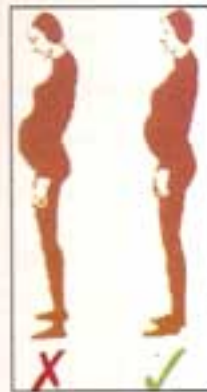
يبدأ هذا النوع عند الاستلقاء على الفراش والذي قد يتسبب في إيقاف السيدة الحامل من النوم، ويعزو البعض هذا الألم إلى زيادة تدفق الدم في الأوعية في الحوض أسفل الظهر.

سبل الوقاية من آلام الظهر

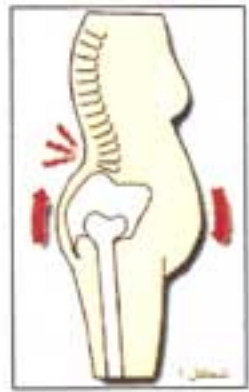
- 1- المحافظة على القوام السليم (شكل ٢)
- 2- وتجنب الأوضاع غير الصحيحة (شكل ٣).
- 3- وضع دعامة لأسفل الظهر وخصوصاً إذا تطلب الأمر الجلوس لفترة طويلة (شكل ٤).
- 3- تجنب الوقوف أكثر من نصف ساعة دون الجلوس للراحة.

للظهر للمحافظة على القوام السليم ذلك نتيجة لزيادة الشد الواقع على عضلات البطن بفعل زيادة حجم الجنين. (شكل ١).

وفي الوقت نفسه تزداد إفرازات بعض الهرمونات والتي تعمل على رخاوة العضلات والأوتار والأربطة بهدف زيادة مرونة وتمدد قناة الولادة، ولكن تأثير هذ الهرمونات ليس مقصوداً على حوض المرأة الحامل ولكنه يمتد ليشمل جميع المفاصل بما فيها مفاصل العمود الفقري، وبهذا يفقد العمود مقدرته ومرونته الكاملة لمواجهة الضغوط والتوترات المتزايدة بسبب القوام الجديد للمرأة الحامل وزيادة وزن الجنين.



شكل (٢)



شكل (١)

عضلات الظهر بعد استشارة الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي.

١٢- تجنب القيام بأية تمارين تؤدي في وضع الإستلقاء على الظهر وذلك بعد

الشهور الثلاثة الأولى من الحمل.

١٣- اختيار المرتبة المناسبة للسريير.

١٤- تجنب الزيادة المفرطة بالوزن.



شكل (٦)



شكل (٥)

التشخيص:

يعتمد تشخيص الألم أسفل الظهر أثناء الحمل على التاريخ المرضي وعلى الفحص الإكلينيكي.

شكر وتقدير إلى

د. مساعد السعيد (استشاري الطب الطبيعي)
لتقديمه المادة العلمية



شكل (٤)



شكل (٣)

٤- عند الاضطرار للوقوف لفترة طويلة فإنه ينصح بوضع إحدى القدمين على كرسي منخفض بالتناوب مع القدم الأخرى (شكل ٥).

٥- تجنب الجلوس أكثر من نصف ساعة كقيادة السيارة.

٦- تجنب حمل أو نقل الأشياء الثقيلة.

٧- اتباع الإرشادات الصحية عند الاستلقاء على الفراش أو مغادرته (شكل ٦).

٨- اختيار حذاء مريح وتجنب الأحذية ذات الكعب العالي.

٩- وضع وسادة رقيقة تحت البطن وأخرى بين الساقين عند الاستلقاء على الجانبين.

١٠- المداومة على ممارسة الرياضة قبل الحمل يقلل نسبة الإصابة بآلام الظهر أثناء الحمل.

١١- ممارسة بعض التمارين لتقوية