

الحمل و وجع اسفل الظهر

الحمل و وجع اسفل الظهر، ٢٠-٩٠٪ من الحوامل يشتكوا من وجع اسفل الظهر اللي ساعات كمان بيستمع في الرجل من ورا لحد الركبة

طيب ده ممكن يكون سببه ايه؟

الحقيقة وجع الظهر بيدخل فيه عوامل كتير منها عوامل هرمونية زي ان الجسم بيفرز هرمون الريلاكسين عشر اضعاف كمية إفرازه الطبيعية ال SIJ اللي بيسبب ارتخاء في اربطة الجسم وده بيسبب حركة زيادة في المفاصل زي مفصل اللي موجود اسفل الظهر وده مفصل الحركة فيه بتبقى طبيعي قليلة

عوامل ميكانيكية زي ان زيادة حجم الرحم مع تقدم الحمل بيخلي وزن الجسم متجه اكثر لقدام- بالتالي الجسم هيحاول يعوض ده عن طريق انه بيقوس الظهر اكثر وده بيسبب مجهود وضغط اكثر على العضلات والغضاريف ومفاصل الظهر

عوامل ليها علاقة بالدورة الدموية، مع تقدم الحمل الرحم بيبدأ يضغط على الاوردة اللي راجعة للقلب واللي بدوره بيسبب احتقان في منطقة الحوض واسفل الظهر

واخيراً عوامل نفسية زي ان الشخص يكون عنده اكتئاب

طيب في حالة انك حسيتي بألم اسفل الظهر اثناء الحمل ايه اللي عليك تعمليه؟

اول حاجة لازم ترجعي لطبيبك المختص علشان يشخص حالتك بشكل دقيق ويستبعد اي احتمالات تانية

ايه دورنا كعلاج طبيعي مع حالات وجع اسفل الظهر اثناء الحمل؟

العلاج الطبيعي دوره انه يقيم المريض بشكل فردي ويقف على الاسباب اللي ساهمت في ظهور- المشكلة لان مش كلنا هيكون عندنا نفس الاسباب رمش كلنا هنتأثر بنفس الدرجة ومن ثم العمل عليها

العلاج هيكون في صورة ارشادات عن اوضاع الجسم الصحيحة اثناء الحمل، اجهزة لتسكين- الألم، تمارين لتقوية عضلات معينة اللي هتدي لجسمك الثبات وتناسق حركات الجسم مع بعضها والحفاظ على قدرتك في القيام بأنشطتك المعتادة ومش بس كده كمان هيسهل عليك الولادة نفسها