

טיפול בנשים בהריון

דף מידע לפיזיותרפיסטים

הריון הוא חלק בלתי נפרד מהחיים. כיום רוצים לאפשר לנשים בהריון להיות פעילות ולהמשיך את שגרת היום יום שלהן עד כמה שניתן ולהפחית סבל וכאבים (ולא לחכות שיעבור אחרי הלידה כמו שהיה מקובל בעבר). לטיפול בפיזיותרפיה תפקיד משמעותי בטיפול בנשים בהריון!

רצפת האגן

בהריון:

השינויים הרבים שגוף האישה עובר בהריון גורמים לעומס על מערכת השתן ועל רצפת האגן. בנוסף, השינויים ההורמונליים גורמים לרפיון של רקמות חיבור ומחלישים עוד יותר את רצפת האגן.

שילוב זה של חולשה עם עומס יכול לגרום לסימנים של ליקויים ברצפת האגן כמו למשל דחיפות ותכיפות במתן שתן ודליפת שתן במאמץ. חשוב לעודד את האישה שלרוב סימנים אלו חולפים לאחר משכב הלידה ובעזרת תרגול מתאים.

חשוב מאוד להדריך את האישה בהריון למודעות לרצפת האגן ותרגול של שרירי רצפת האגן גם בשילוב עם תרגילים כלליים וגם כתרגול ספציפי.

טיפ: מומלץ ללמד את האישה בהריון "נעילה במאמץ" --- איסוף ומשיכה, כיווץ מקדים חזק של רצפת האגן לפני פעולות יום יומיות המעלות לחץ תוך בטני (כמו שיעול והרמה).

לאחר הלידה:

לאחר הלידה יכולה להיות ירידה משמעותית בכוח של שרירי רצפת האגן. בעקבות הלידה יכולה להיות פגיעה בשרירים, בעצבים וברקמות חיבור. לרוב המצב משתפר עם הזמן ובעזרת תרגול מתאים ולכן חשוב להדריך את האישה לתרגול שרירי רצפת האגן!

כדאי להתחיל בכיווצים קצרים מיד לאחר הלידה ובהדרגה להתקדם לכיווצים ארוכים יותר. במידת הצורך אפשר להפחית עומסים ולבצע התאמות ב ADL. במידה והסימפטומים לא משתפרים מומלץ להפנות לפיזיותרפיה ייעודית לשיקום רצפת אגן.

טיפ: מחקרים מצאו שנשים שתרגלו שרירי רצפת אגן בזמן ההיריון סבלו פחות מדליפות שתן לאחר הלידה! המפגש עם הנשים בזמן הריון הוא הזדמנות להדריך את המטופלת לתרגול ולהתנהלות לאחר הלידה.

שרירי בטן

בהריון:

בזמן ההיריון יש חולשה פיזיולוגית של שרירי הבטן. שריר rectus abdominis עובר מתיחה והיפרדות בקו האמצע לאורך הלינאה אלבה מצב שנקרא diastasis recti (DR).

חשוב להדריך את הנשים בהריון לעבודה נכונה של שרירי הבטן.

טיפ: בזמן ההיריון כשאי אפשר לתרגל כפיפות בטן מומלץ להדריך את האישה לתרגול בטן במנחים שונים כגון עמידת 6. את תרגילי איסוף הבטן מומלץ לבצע בשילוב עם תרגול רצפת אגן.

לאחר הלידה:

נשים רבות לאחר לידה מוטרדות מהתופעה של DR ומעוניינות לשפר את חוזק שרירי הבטן שלהן.

חשוב לזכור: מדובר בהפרעה אסתטית בעיקר. מחקרים לא מצאו שיש קשר ישיר בין DR לחולשת רצפת אגן או לכאבי גב!

טיפ: מומלץ לתרגל שרירי בטן במנחים שונים תוך הקפדה על שליטה ואיסוף שרירי הבטן (לא רוצים בלט וקרזול של ה rectus בזמן התרגול).

כאבים באיזור האגן

בהריון:

שינויים פיזיולוגיים רבים שמתרחשים בגוף האישה בהריון (שינויים הורמונליים, שינויים במשקל הגוף, ביציבה וביציבות המפרקים) גורמים לכך שנשים בהריון נוטות לסבול מכאבים ורגישות במערכת שריר - שלד, במיוחד באיזור האגן.

לכן, חשוב לתרגל ולהדריך לתנועות של אזור האגן ותרגילי חיזוק, תרגילי ייצוב ושינוי משקל. לעיתים נדרש להפחית עומסים ולבצע התאמות ב ADL. יש לזכור כי בהריון אסור לחמם או להניח אלקטרו באיזור הבטן, ג"ת ואגן.

טיפ: נשים בהריון מומלץ להדריך לתנועות כדרך להתמודדות עם כאב ולשלב גם תרגילי נשימה והרפיה.

תשומת לב: כאבים חזקים המופיעים בפעולות א-סימטריות כמו הליכה, מדרגות, פישוק ותנועה במיטה מחייבים בירור נוסף. יתכן שמדובר בספריציה של הסימפיזיס פוביס (סימפיזיולייזיס). במקרים כאלו נרצה להדריך להפעלת שרירים אדוקטורים לפני קימה / תנועה והימנעות מתנועות אסימטריות המחמירות את הכאב.

לאחר הלידה:

לאחר לידה האישה יכולה עדיין לסבול מהסימפטומים שסבלה מהם בהריון. כאבים באגן יכולים גם להופיע לאחר הלידה וגם כאן חשוב להדריך לתנועות ותרגילי חיזוק וחזרה הדרגתית לפעילות גופנית.

טיפ: חשוב להדריך את האישה לאחר הלידה להתנהלות נכונה ב ADL ובטיפול בתינוק.