

توضیح:

در دوران بارداری مرکز ثقل بدن به طرف جلو تغییر محل می دهد و زمانی که با کشیدگی عضلات شکمی توام باشد، باعث قوس کمر و هل دادن سر به سمت جلو می شود. در این دوران عضلات پشت نسبت به عضلات شکم تمایل بیشتری به کوتاه شدن دارند و این امر باعث ایجاد گودی کمر می شود.

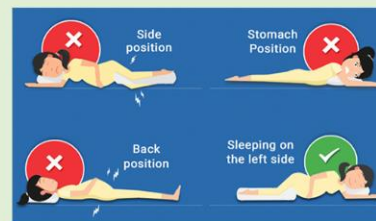
عدم تقویت عضلات شکم در دوران بارداری باعث می شود که عضلات شکمی نتوانند وزن اضافی را تحمل کنند. همه این موارد منجر به کمر درد و پشت درد در کوتاه مدت و دراز مدت می شود. بنابراین اصلاح وضعیت و تمرینات بدنی از دوران بارداری تا بعد از زایمان توصیه می شود.

اصول کلی اصلاح وضعیت بدن:

- ماندن در یک وضعیت ثابت برای مدت طولانی توصیه نمی شود و بهتر است در فواصل زمانی تغییر وضعیت داده شود
- تغییر وضعیت باید به آرامی صورت گیرد و از هرگونه تغییر وضعیت ناگهانی اجتناب شود
- انقباض همزمان عضلات شکم و کف لگن حین تغییر وضعیت، بسیار کمک کننده است

هدف از اصلاح وضعیت در دوران بارداری:

- کمک به مادر جهت سازگاری با تغییرات دوران بارداری
- کاهش استرس بر بدن در طول بارداری
- کاهش احتمال آسیب رساندن به اندام ها
- جلوگیری از خستگی، تحریک و اسپاسم عضلات لگن و ستون فقرات در بارداری
- کمک به استفاده از حداکثر قدرت بدنی در بارداری
- کمک به مادر برای داشتن یک حاملگی موفق و با کم ترین ناراحتی ممکن
- کمک به انعطاف پذیری و حفظ توان بدن
- کمک به دستیابی جنین به بهترین پوزیشن قرارگیری در لگن



اصلاح وضعیت ها در دوران بارداری:

ایستادن و راه رفتن:

- ✓ در هنگام ایستادن و راه رفتن، پشت باید کاملا صاف، عضلات باسن منقبض، شانه ها آویخته و سر بالا نگه داشته شود
- ✓ سعی کنید عضلات شکم و کف لگن را در هنگام ایستادن و راه رفتن منقبض کنید
- ✓ تجسم کنید که طنابی از بالای سرتان شما را به طرف سقف می کشد
- ✓ سعی کنید با کشش بین ران ها و قفسه سینه، فضایی را ایجاد کنید تا جنین شما جای راحت تری داشته باشد
- ✓ ایستادن و راه رفتن طولانی توصیه نمی شود

نکته:

- ✓ پیاده روی به گردش خون به خصوص در سیاهرگ های عمقی کمک می کند
- ✓ کفش مناسب که نه پاشنه بلند باشد و نه بدون پاشنه باشد (پوشید) بین ۲ تا ۳ سانتی متر پاشنه ی پهن و ترجیحا کفش مچ پا را نیز حمایت کند)
- ✓ حتی الامکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید و هنگام بلند کردن اجسام از چرخش کمر خودداری کنید



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی اصلاح حرکات دوران بارداری

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: آموزش های دوران بارداری



ادامه اصلاح وضعیت ها در دوران بارداری :

برخاستن از روی زمین :

- ✓ ابتدا وزن را به کف دست ها و زانوها منتقل کنید(مثل چهار دست و پا)
- ✓ با استفاده از یک بازو و زانوی مقابل به حالت نیمه نشسته در آید
- ✓ هنگام هرگونه تغییر وضعیت عضلات شکم و کف لگن را منقبض کنید
- ✓ برای بلند کردن اجسام از روی زمین در حالی که پشت صاف است و پاها با فاصله از یکدیگر قرار دارد، ران ها و زانوها خم شده، یک پا از ناحیه ساق روی زمین قرار گرفته و پای دیگر جلوتر و از ناحیه کف پا روی زمین قرار گیرد

خوابیدن :

- ✓ بعد از ۴ ماهگی ترجیحا از خوابیدن به حالت طاقباز(خوابیده به پشت) خودداری کنید
- ✓ نحوه خوابیدن به گونه ای باشد که فشار یکسانی روی تمام نقاط بدن باشد
- ✓ تشک خواب باید سفت باشد
- ✓ تغییر وضعیت از حالت خوابیده به نشسته یا ایستاده به آرامی صورت گیرد
- ✓ برای برخاستن از حالت خوابیده، ابتدا به پهلو چرخیده و سپس بر روی دست بلند شوید

ادامه اصلاح وضعیت ها در دوران بارداری :

نشستن :

- ✓ همیشه باید گودی کمر را در انتهای صندلی قرار دهید و تکیه گاه داشته باشید(مثلا با چند بالش). در نشستن طولانی مدت پاها را کمی از سطح زمین بالاتر ببرید
- ✓ کف پاها را روی زمین به صورت صاف قرار دهید تا پاها آویزان نباشند
- ✓ از روی هم انداختن پا در هنگام نشستن خودداری کنید(ایجاد واریس و ورم پا)

برخاستن از صندلی :

- ✓ برای بلند شدن از صندلی، بدن را به سمت لبه صندلی آورده و سپس با فشار دست ها بر روی عضلات ران، از روی صندلی بلند شوید
- ✓ در صورتی که صندلی دسته دارد، وزن بدن را با کف دست ها به دسته صندلی منتقل کنید
- ✓ هنگام بلند شدن از صندلی همزمان با هم عضلات شکم و کف لگن را منقبض کرده و به آرامی بلند شوید
- ✓ هنگام نشستن روی زمین ستون فقرات را کاملا صاف کنید و گودی کمر را با استفاده از تکیه گاه در پیشگیری از خستگی حمایت کنید