

درد های دوران بارداری:

توصیه های لازم در صورت درد کمر حین بارداری و بعد از زایمان

اطمینان پیدا کنید هنگام راه رفتن ، کار کردن و استراحت وضعیت درست دارید. اطمینان حاصل کنید که ارتفاع میز کار (دفتر کار - آشپزخانه) نسبت درست با بدن شما دارد تا از قوز کردن و خم شدن پرهیز کنید .

- در هر تغییر وضعیتی عضلات شکمی و کف لگن را منقبض کنید
- هنگام بلند شدن از بستر ابتدا کف پاها بر روی زمین بگذارید سپس هر دو زانو را با هم به یک پهلوی بچرخانید سپس بلند شوید.
- از هرگونه تمرین نشسته و برخاسته یا خم به جلو پرهیز کنید.
- از بلند کردن اجسام سنگین پرهیزید در غیر اینصورت نحوه ی درست بلند کردن اجسام را رعایت کنید.
- هنگام خوابیدن به پهلوی از یک بالش زیر پهلوی استفاده کنید
- بر روی صندلی دسته دار بنشینید، از یک بالش نرم پشت مهره های کمر استفاده کنید
- استراحت خود را بیشتر کنید ، کفش های پاشنه بلند نپوشید ، اگر درد شدید است توصیه میشود به پزشک معالج مراجعه کنید.

توصیه های لازم در صورت درد لگن در ناحیه ی پشت:

- هنگام استراحت به پهلوی خوابید و بین پاها یک بالش بگذارید.
- طاق باز خوابید.
- در هر تغییر وضعیت کف لگن و عضلات پایین شکم را منقبض کنید.
- هنگام بلند شدن از بستر زانوان و شانه ها با هم در یک خط قرار گیرند.
- هنگام فعالیت خم نشوید.
- هنگام نشستن پاها را روی هم قرار ندهید.
- از کمر بند های حمایتی لگن استفاده کنید، این امر باعث استحکام لگن می شود .
- در صورت شدت درد به پزشک معالج مراجعه کنید .

توصیه های لازم در صورت درد قسمت جلوی لگن (درد استخوان عانه)

- ویژگی درد استخوان عانه:
- درد بالای استخوان عانه و قسمت میانی ران که اغلب با درد کمر و یا درد قسمت عقب لگن ساکروایلیاک همراه است درد

- . در هنگام ایستادن یا روی یک پا قرار گرفتن بدتر میشود.
- . بعضی وقتها صدای کلیک استخوان شنیده می شود.
- . اگر پاها را از هم باز کنید درد بیشتر میشود.
- .. هنگام معاینه این قسمت بسیار حساس است.

راهکار :

- . استراحت خود را بیشتر کنید.
- . هنگام استراحت به پهلو خوابید و سرتاسر پا از لگن تا زانو را بالش بگذارید .
- . از بالا رفتن پله ها ، بلند کردن اجسام و سر پا ایستادن به طور طولانی اجتناب کنید.
- . هنگام بلند شدن از بستر یا سوار و پیاده شدن از اتومبیل ، زانو خود را حتی الامکان به هم نزدیک کنید. (از فاصله گرفتن زانو پرهیز کنید.
- . برای پوشیدن شلوار یا جوراب بر روی یک پا قرار نگیرید.

