

مشاكل العظام والمفاصل أثناء الحمل

تعاني أكثر من نصف النساء الحوامل من آلام في العظام والعضلات والمفاصل ، ذلك يحدث نتيجة التغيرات التي تحدث للجسم في هذه الفترة ، وهي:

- تورم الأنسجة اللينة لدى أغلبية الحوامل، وحيث تحصل معظمها خلال فترة الشهرين الاخيرين وتؤدي إلى حصول أمراض، كمتلازمة النفق الرسغي.
- حدوث إرتخاء الأربطة والأنسجة بسبب هرمونات الإستروجين والريلاكسين . يؤدي التراخي لإصابات أو زيادة وقوع مخاطر لدى الحوامل اللواتي تعاني من تراخي بالأربطة، ويزيد هذا التراخي مع زيادة الوزن خلال الحمل ويسبب آلام في المفاصل.
- يزيد الوزن بحوالي 20% مما يزيد من الضغط على المفاصل.



آلام أسفل الظهر

تعد آلام الظهر أحد المشاكل الشائعة وتصيب 50% من الحوامل، فهي تعد عارض متلازم مع الحمل.

تعتبر النساء الحوامل المعرضات لزيادة الام الظهر ، هن اللواتي يعانون من آلام الظهر قبل مرحلة الحمل وهن يتأثرن ضعف المرأة التي لا تعاني من آلام الظهر.

أسباب أخرى لألم الظهر خلال الحمل:

- يجعل الحمل السابق المرأة عرضة لآلام الظهر.
- إرتفاع عمر الحامل.
- انزلاق غضروفي بأسفل الفقرات أي مرض الديسك.
- انزلاق بفقرات أسفل العمود الفقري.

من ماذا تشكو الحامل؟

تشكو المرأة الحامل التي تصاب بآلام الظهر من آلام خلف وأسفل الحوض، والتي ترتفع بسبب نشاط معين . غالباً يزول الألم بعد الإستلقاء أو الجلوس ويكون ليس خطيراً للغاية ، في حال كان يمتد

هذا الألم للأرداف وخلف الفخذين ولكن ليس بأسفل الساق.

أما بالنسبة للحامل التي تشكو من حرقه وخذران بالفخذ ، فهذا الألم سببه ضغط العصب بواسطة الرباط الأربي.

يمكن للحامل أن تخضع للفحص السريري . فما هي نتائج هذا الفحص؟

يتبين لدى الكثير من النساء الحوامل النتائج التالية:

- تشنج بعضلات أسفل الظهر.
- تقوس أسفل الظهر الى الأمام.
- الام لدى تحريك الحوض وعجز بسبب التهيج والارتخاء.

متى يمكن القيام بالصور الشعاعية؟

ينصح القيام بالتصوير الشعاعي بعد مرور ثلاث أشهر على الحمل وليس قبل . فقد تم اثبات أن الصور الشعاعية لا تسبب عيوب لدى الجنين ، لكن بحالة الإشتباه بحدوث الديسك ، فيجب القيام بصورة رنين مغناطيسي.

العلاج

لعلاج مشكلة ألم الظهر خلال الحمل ، ينصح الحصول على فترات من الراحة ورفع القدمين للأعلى لثني الوركين ، حتى يخف الضغط على العمود الفقري وبالتالي تساعد هذه الطريقة على تخفيف التشنج الموجود والآلام القوية . بعد أن يخف الوجع ، يجب اتباع برنامج تمارين رياضية بسيطة وسهلة للغاية، تهدف الى زيادة قوة العضلات وعضلات البطن خاصة ، والتي يمكنها المساعدة على تخفيف استمرار الآلام عند أسفل الظهر.

بالإضافة الى ذلك، يمكن اخذ دواء مسكن بهدف تخفيف الآلام ، لأن أدوية مضادات الإلتهابات للمفاصل هي ممنوعة كليا.



متلازمة النفق الرسغي

بعد مشكلة الام اسفل الظهر ، تعتبر شكوى ألم اليد والرسغ الأكثر شيوعاً بالنسبة للعضلات والعظام أثناء هذه الفترة ، يحصل ذلك نتيجة متلازمة النفق الرسغي ، الامر الذي يؤدي لحدوث تهيج العصب الأوسط مسبباً حدوث الخدران والوخز . يتم ملاحظة الألم بشكل ملموس باليد والأصابع خلال فترات الليل خاصة .

كما يمكن حدوث متلازمة النفق الرسغي خلال الرضاعة ويحصل ذلك بسبب انحباس السوائل في جسم المرأة بسبب البرولاكتين.

علاج هذه المشكلة

إن اغلبية المرضى الذين يعانون من هذه المشكلة قد يشفون بعد مرور 4 أسابيع على الولادة، لعلاج هذه الحالة أولاً يجب وضع جبيرة قابلة للإزالة ، وحيث ينصح باستخدامها بانتظام.