نصائح للتخفيف من آلام الظهر خلال الحمل

تعتبر آلام الظهر من أكثر أعراض الحمل شيوعاً، وهي تظهر بشكل أساسي عن ازدياد وزن الأم واتساع بطنها وتسببه باندفاع أسفل الظهر إلى الأمام، الأمر الذي ينتج عنه أحيانا ارتخاءٌ في المفاصل وضعف في العضلات.

نصائح مفيدة للتخفيف من آلام الظّهر خلال الحمل:

- احرصي باستمرار على الوقوف والجلوس بشكل مستقيم من أجل حماية مفاصلك منذ العنق وحتى أخمص القدمين.
- تعلّمي بعض حركات اليوغا البسيطة التي يمكن أن تقومي بها في المنزل من أجل تمديد عضلاتك والاسترخاء.
- مارسي رياضة السباحة أو أي نشاط مائي آخر من شأنه أن يخفف من وطأة الضغط الممارس على ظهرك ومفاصلك.
- استعيني بوسادة محشوّة بالقطن في البيت أو مركز العمل أو السيارة حيث تجلسين لوقت طويل، وذلك من أجل تدعيم ظهرك والحفاظ على استقامته. هذا ويمكنك الاستعانة أيضا بمسند لرفع القدمين والتخفيف من الثقل الممارس على الظهر أثناء الجلوس.
- أثناء النوم، حاولي التمدد على جانبك بشكلٍ مستقيم. وضعي وسادة صغيرة تحت رأسك ووسادة ثانية بين ساقيك وثالثة تحت معدتكِ للتخفيف من وطأة الضغط الممارس على حوضك وأسفل ظهرك.
- ضعي حزاما داعما للظهر من أجل تسنيد عضلات أسفل بطنك.
- مارسي بانتظام التمارين الرياضية الخفيفة التي من شأنها أن تقوّي جسمك وتحول دون كسبك الكثير من الكيلوغرامات.
- اخضعي لجلسات تدليك خاصة لدى مدلّك متخصص في التعامل مع النساء الحوامل أو جرّبي وضع الكمادات الساخنة عند أسفل ظهرك والتبديل بينها وبين الكمادات الباردة.
- لا تحاولي حمل الأشياء الثقيلة ولا تنحني لالتقاط الأشياء الصغيرة الحجم والخفيفة الوزن إنما قرفصي وارفعيها برجليك.