



## اختلالات اسکلتی عضلانی در دوران بارداری

گروه فیزیوتراپی  
دانشکده علوم توانبخشی  
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت مشاوره  
می توانید به مراکز فیزیوتراپی تحت نظارت  
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان مراجعه فرمائید:

- ۱- کلینیک فیزیوتراپی بیمارستان کاشانی
- ۲- کلینیک فیزیوتراپی دانشکده علوم توانبخشی
- ۲- کلینیک فیزیوتراپی مرکز جامع توانبخشی  
صدیقه طاهره (س)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان  
دانشکده علوم توانبخشی  
گروه آموزشی فیزیوتراپی  
آدرس: اصفهان، هزار جریب، دانشکده علوم توانبخشی  
[www.rehab.mui.ac.ir](http://www.rehab.mui.ac.ir)  
حقوق معنوی این نوشتار متعلق به گروه فیزیوتراپی  
دانشکده علوم توانبخشی است

## فیزیوتراپی چگونه می تواند کمک کند؟

فیزیوتراپیست ها مهارت لازم در زمینه ارزیابی و درمان مشکلات  
اسکلتی عضلانی دوران بارداری و پس از زایمان دارند. بنابراین  
می توانند با روش های زیر کمک کنند:

- تکنیک های دستی
- تمرینات ویژه
- راهنمایی هایی در مورد روش های کاستن درد حین فعالیت  
های روزمره
- توصیه به استفاده از کمربند های کمری و لگنی در صورت نیاز
- دستورالعمل های ایمن جهت ورزش ها و فعالیت های تفریحی



## چه اختلالات اسکلتی عضلانی در دوران بارداری شایع است؟

در دوران بارداری تغییرات جسمی، هورمونی بزرگی در بدن زنان اتفاق می افتد. این تغییرات سیستم اسکلتی عضلانی را به چالش کشیده و در اغلب موارد دچار مشکل می کند. اکثر زنان دردهای اسکلتی عضلانی را در دوران بارداری تجربه کرده اند. تشخیص و درمان به موقع مشکلات اسکلتی عضلانی در افزایش کیفیت زندگی و پیشگیری از مزمن شده آنها اهمیت زیادی دارد.

شایعترین مشکلات اسکلتی عضلانی دوران بارداری عبارتند از:

- دردهای ستون فقرات به ویژه کمردرد



۲

- دردهای لگنی
- دردهای دست و پاها
- گیر افتادگی عصب در مچ دست

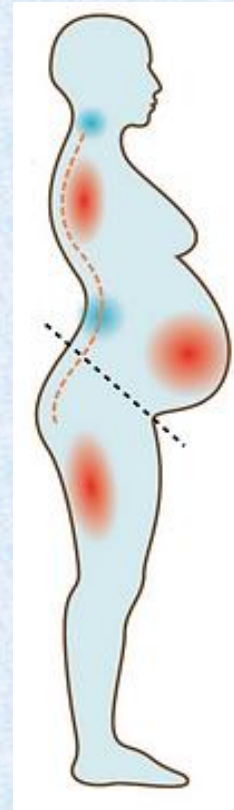
## چه عواملی باعث اختلال عملکرد در بارداری می شود؟

علاوه بر عوامل اجتماعی و فرهنگی که می تواند در ایجاد مشکلات اسکلتی عضلانی نقش داشته باشند این طور باید توضیح داد که:

با رشد جنین، رحم حجیم تر و سنگین تر شده و کم کم بیشتر فضای شکمی را اشغال می کند افزایش حجم و وزن ناحیه شکمی، قوس ناحیه کمری و متعاقبا نیروهای وارد بر مهره ها را افزایش می دهد. گفته می شود هر ۲۰ درصد افزایش وزن تا ۱۰۰ درصد نیروهای وارد بر مفاصل را می تواند بیشتر کند.

از طرف دیگر با شروع بارداری هورمون هایی در بدن تولید می شوند که با شل کردن رباط های اطراف مفاصل انعطاف پذیری مفاصل ناحیه لگن را جهت آمادگی برای زایمان زیادتر کنند.

در مجموع شلی رباط ها، افزایش وزن، تغییرات انحناهای ستون فقرات زنان باردار را مستعد مشکلات اسکلتی عضلانی در مفاصل بدن به ویژه کمر و لگن می کند.



۳

## علائم اختلالات اسکلتی عضلانی چیست؟

- درد ستون فقرات گردنی و کمری، شانه، اندام فوقانی، دنده ها، لگن و پاها
- علائم درگیری عصب مثل درد و بی حسی
- دشواری راه رفتن، نشستن و برخاستن از صندلی و تخت خواب
- مشکل در انجام فعالیت های روزمره
- درد های کف لگن، یبوست، بی اختیاری ادرار



۴