



# آلام أسفل الظهر عند النساء الحوامل



جمعية صندوق إعانة المرضى  
Patients Helping Fund Society

يشكو أكثر من نصف السيدات الحوامل من آلام الظهر أثناء فترة الحمل. ومعظم الآلام تكون في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، وقد تستمر لسته شهور بعد الولادة. ومن المهم الإشارة إلى أن ثلث هؤلاء السيدات يعتبرن الألم عائقاً لهن في أداء أنشطتهن المعتادة.

## أنواع آلام الظهر بسبب الحمل

١- ألم أسفل الظهر: والذي قد يمتد إلى الساقين ويزداد بتقدم الحمل.

٢- ألم المفصل الحرقفي: والذي يكون عميقاً في الإليتين وقد يمتد على الناحية الخلفية أو الجانبية للفخذ. ويبدأ هذا النوع من الألم بالظهر كلما تقدم الحمل وأحياناً بعد الولادة.

٣- الألم الليلي: وهو ألم أسفل الظهر تشعر به الحامل بعد الاستلقاء على الفراش ليلاً.



## الأسباب

هناك عدة عوامل متعلقة بتغيرات طبيعية تحدث أثناء فترة الحمل قد تؤدي إلى ألم أسفل الظهر، نذكر منها:

- ١- زيادة الوزن أثناء الحمل.
- ٢- تغيرات وزيادة في إفراز بعض الهرمونات والتي تؤدي إلى زيادة في رخاوة الأربطة والعضلات.

٣- تغيرات في مركز الثقل.

وقد يكون الألم ناتجاً عن انزلاق غضروفي (ديسك)، وهو قليل الحدوث ينتج عنه ألم يمتد من الظهر ويمتد إلى الساق تحت الركبة، وقد يصاحب بتميل وخذور في الساق أو القدم. تلك العوامل تسبب آلام أسفل الظهر أثناء الحمل، وخصوصاً عند ممارسة حركات أو أنشطة مثل:

❖ الوقوف أو المشي لمدة طويلة.

❖ حمل الأشياء.

❖ الجري.

❖ الانحناء إلى الأمام.

❖ التقلب في السرير.

❖ القيام من كرسي منخفض.

كلما تقدم الحمل وازداد وزن الجنين تغير قوام الحامل، وتطلب جهداً أكبر للمحافظة على الاتزان أثناء الوقوف والمشي. ومن ثم فإن هذا التغير يؤدي إلى زيادة التوتر والعبء على المفاصل والعضلات والأربطة في منطقة أسفل الظهر، هذا إلى جانب ضعف عضلات البطن وعجزه عن تقديم الدعم الكافي للظهر للمحافظة على القوام السليم؛ وذلك نتيجة لزيادة الشد الواقع على عضلات البطن بفعل زيادة حجم الجنين.



وفي الوقت نفسه تزداد إفرازات بعض الهرمونات والتي تعمل على رخاوة العضلات والأوتار والأربطة بهدف زيادة مرونة وتمدد قناة الولادة، ولكن تأثير هذه الهرمونات ليس مقصوراً على حوض المرأة الحامل، ولكنه يمتد ليشمل جميع المفاصل بما فيها مفاصل العمود الفقري، وبهذا يفقد العمود مقدرته ومرونته الكاملة لمواجهة الضغوط والتوترات المتزايدة بسبب القوام الجديد للمرأة الحامل وزيادة وزن الجنين.

## آلم المفصل الحرقفي

في العادة يكون المفصل ثابتاً بواسطة الأربطة المشدودة والمحيطة به، ولكن بسبب إفراز بعض الهرمونات أثناء الحمل يصبح هذا المفصل أكثر مرونة وأقل ثباتاً لارتخاء الأربطة المحيطة به.

ولهذا يظهر الألم ويزداد أثناء الوقوف أو المشي الطويل أو قيادة السيارة لمسافة طويلة، كما أن التقلب في السرير أو النهوض منه يُحدث الألم.

## آلام أسفل الظهر الليلية

يبدأ هذا النوع عند الاستلقاء على الفراش والذي قد يتسبب في إيقاظ السيدة الحامل من النوم، ويعزو البعض هذا الألم إلى زيادة تدفق الدم في الأوعية في الحوض أسفل الظهر.

## سبل الوقاية وعلاج آلام الظهر أثناء الحمل

- ١- المحافظة على القوام السليم، وتجنب الأوضاع غير الصحية .
- ٢- وضع دعامة لأسفل الظهر وخصوصاً إذا تطلب الأمر الجلوس لفترة طويلة . واقطعي الجلوس الطويل بالمشي بين الحين والآخر.
- ٣- تجنب الوقوف أكثر من نصف ساعة دون الجلوس للراحة.
- ٤- عند الاضطرار للوقوف لفترة طويلة فإنه يُنصح بوضع إحدى القدمين على كرسي منخفض بالتناوب مع القدم الأخرى.

- ٥- تجنب الجلوس أكثر من نصف ساعة كقيادة السيارة.
- ٦- تجنب حمل أو نقل الأشياء الثقيلة.
- ٧- اتباع الإرشادات الصحية عند الاستلقاء على الفراش أو مغادرته.
- ٨- اختيار حذاء مريح وتجنب الأحذية ذات الكعب العالي.
- ٩- وضع وسادة رقيقة تحت البطن وأخرى بين الساقين عند الاستلقاء على الجانبين.
- ١٠- المداومة على ممارسة الرياضة قبل الحمل يقلل نسبة الإصابة بآلام الظهر أثناء الحمل.
- ١١- ممارسة بعض التمرينات لتقوية عضلات الظهر والبطن بعد استشارة الطبيب أو أخصائية العلاج الطبيعي.
- ١٢- تجنب القيام بأية تمرينات تؤدي إلى وضع الاستلقاء على الظهر، وذلك بعد الشهور الثلاثة الأولى من الحمل.
- ١٣- ممارسة السباحة.
- ١٤- اختيار المرتبة المناسبة للسرير.
- ١٥- تجنب الزيادة المفرطة بالوزن.
- ١٦- استخدام الكمادات الدافئة.
- ١٧- المساج.
- ١٨- حزام طبي خاص للحوامل.
- ١٩- وصف بعض الأدوية.

## التشخيص

يعتمد تشخيص الألم أسفل الظهر أثناء الحمل على التاريخ المرضي وعلى الفحص الإكلينيكي.

## شكر وتقدير

للدكتور مساعد السعيد

استشاري الطب الطبيعي

لتقديمه المادة العلمية

سأهه معناب

## وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمته في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأقات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى» ...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم : 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدرات التوعية الصحية  
يرجى الاتصال على:

## العلاقات العامة والإعلام

هاتف : 2256006 1/2/3 فاكس : 22519803

داخلي : 115

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة-13105 الكويت

لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى العلاقات العامة والاعلام  
لجمعية صندوق إعانة المرضى