



Μυοσκελετικές αλλαγές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Με το που μένει μια γυναίκα έγκυος οι αλλαγές που επέρχονται στο σώμα της προκειμένου να υποστηρίξει την ανάπτυξη του εμβρύου αλλά και τον τοκετό είναι πολλαπλές, με συμπτώματα που κάποιες φορές μπορεί να είναι επώδυνα και επηρεάζουν την καθημερινότητα τόσο της εγκύου όσο και της νέας μαμάς. Σε κάθε περίπτωση όμως δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας, αρκεί να αντιμετωπίσουμε τα ενδεχόμενα προβλήματα σωστά.

ΤΗΣ ΦΑΙΗΣ ΕΥΘΥΜΙΟΥ

Με τη συνεργασία της ΦΩΤΕΙΝΗΣ ΛΑΓΑΡΗ
MA, PT New York University (USA),
φυσικοθεραπεύτρια, ιδρύτρια του Γυναικολογικού/Μαιευτικού
προγράμματος MAMA
www.ptpraxis.gr

Μυοσκελετικές αλλαγές

Αποτέλεσμα των ορμονικών και μηχανικών αλλαγών στο σώμα μιας εγκύου είναι 3 βασικές μυοσκελετικές αλλαγές:

Η ΝΕΑ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ λόγω της μεταφοράς του κέντρου βάρους, που συχνά έχει ως αποτέλεσμα μυοσκελετικούς πόνους, κυρίως στη μέση και την πλάτη.

Η ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΟΡΘΟΥ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥ, λόγω της αλλαγής και της νέας εικό-

νας της κοιλιακής χώρας.

Η ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΜΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΥΩΝ που βρίσκονται εσωτερικά στη βάση της λεκάνης και ονομάζεται πυελικό έδαφος λόγω του τεντώματος και της αποδυνάμωσης της περιοχής.

Δυσλειτουργία του πυελικού εδάφους

Κάποιες φορές, μετά από μια εγκυμοσύνη οι γυναίκες μπορεί να παρουσιάσουν συμπτώματα δυσλειτουργ-

γίας του πυελικού εδάφους.

Το πυελικό έδαφος είναι η βάση της λεκάνης εσωτερικά, αποτελείται από μυϊκό ιστό και συμμετέχει ενεργά τόσο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης «κουβαλώντας» το μωρό σας μέσα στη λεκάνη σας όσο και μετά τον τοκετό «βοηθώντας στο κουβάλημα» του μωρού κάθε φορά που το έχετε αγκαλιά.

Το πυελικό έδαφος σχηματίζει ένα είδος «αιώρας» και έχει 3 ρόλους:



Αποκατάσταση

Η αποκατάσταση της διάστασης του ορθού κοιλιακού με ένα θεραπευτικό πρόγραμμα άσκησης από φυσικοθεραπευτή έχει τα ακόλουθα αισθητικά και κυρίως λειτουργικά αποτελέσματα:

ΕΠΙΠΕΔΗ κοιλιά

ΜΙΚΡΟΤΕΡΗ μέση

ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ πόνων μέσης

ΚΑΛΥΤΕΡΟ έλεγχο συμπτωμάτων ακράτειας ή πτώσης οργάνων μετά από τοκετό

ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΣΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ των οργάνων της λεκάνης (ουροδόχο κύστη, μήτρα, έντερο).

ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΕΙ το τελευταίο τμήμα της σπονδυλικής στήλης, το λεγόμενο ιερό, και κατά συνέπεια και τη μέση.

ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΑΤΟ ρόλο στην εγκράτεια τόσο της ουροδόχου κύστης όσο και του εντέρου.

Η δυσλειτουργία των μυών του πυελικού εδάφους συχνά έχει ως αποτέλεσμα:

Η ενδυνάμωση των μυών του πυελικού εδάφους έχει αποδειχθεί κλινικά ότι είναι αποτελεσματική, αφού προφυλάσσει αλλά και θεραπεύει μέχρι και 70% των περιστατικών ακράτειας από προσπάθεια.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΚΡΑΤΕΙΑΣ, με απώλεια ούρων ή και κοπράνων.

ΤΗΝ ΠΡΟΠΤΩΣΗ των οργάνων της πύελου.

ΤΟΝ ΜΥΪΚΟ ΣΠΑΣΜΟ ΤΩΝ ΜΥΩΝ του πυελικού εδάφους, με πόνο στην περιοχή του περινέου.

ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΗ ΜΕΙΩΜΕΝΗ αισθητικότητα κατά τη σεξουαλική επαφή.

Πρόγραμμα ενδυνάμωσης των μυών του πυελικού εδάφους

Η συντηρητική αντιμετώπιση με την ενδυνάμωση των μυών της περιοχής συμβάλλει στη μείωση ή ακόμα και στην εξάλειψη των συμπτωμάτων ακράτειας.

Οι ασκήσεις Kegel, γνωστές από το 1948 από τον ιατρό Arnold Kegel, είναι η μέθοδος που ακολουθείται για την ενδυνάμωση του πυελικού εδάφους.

Η έρευνα έχει αποδείξει ότι το 25-30% των γυναικών κατά την προσπάθεια να βρουν τη σύσπαση του πυελικού εδάφους, σφίγγουν άλλα

σημεία του σώματος. Όμως με την επίβλεψη και τη σωστή καθοδήγηση του φυσικοθεραπευτή, η γυναίκα μπορεί να εκτελέσει σωστή σύσπαση για να δυναμώσει το πυελικό της εδάφος και να έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση ή και την εξαφάνιση των συμπτωμάτων που την ταλαιπωρούν (ακράτεια, πρόπτωση).

Διάσταση ορθού κοιλιακού

Ο ορθός κοιλιακός βρίσκεται κατά μήκος της κοιλιάς από το στέρνο προς τη λεκάνη και είναι η εξωτερική επιφάνεια των κοιλιακών κάτω από το δέρμα της κοιλιάς. Η διάσταση του είναι ο διαχωρισμός του μυός κατά μήκος με τέντωμα και απομάκρυνση των δύο πλευρών του προς τα πλάγια. Κατά τη διάσταση των μυών ο συνδετικός ιστός που ενώνει τα δύο τμήματα του ορθού κοιλιακού τεντώνει. Θα μπορούσε κανείς να τον φανταστεί σαν τη ρωγμή που δημιουργείται σε ένα καρπούζι που έχει μόλις ανοίξει. Όσο μεγαλύτερη είναι η διάσταση τόσο πιο λεπτός και αδύναμος ο μυς.

Συνέπειες της διάστασης του ορθού κοιλιακού

Ο ορθός κοιλιακός μαζί με τους πλάγιους και τον εγκάρσιο κοιλιακό σταθεροποιεί τη μέση (οσφυϊκή μοίρα). Συνεπώς, όταν υπάρχει διάσταση του ορθού κοιλιακού, το σύστημα στήριξης της μέσης γίνεται αδύναμο, με αποτέλεσμα τον πόνο στη μέση αλλά και την εικόνα της κοιλιάς ως «κοιλιά εγκύου». Σε περίπτωση που υπάρχει τραυματισμός των κοιλιακών και σκίσιμο του συνδετικού ιστού, τα όργανα της πύελου μπορεί να προβάλλουν και να δημιουργηθεί στην περιοχή αυτή κήλη.