

## **Характер боли в спине во время беременности**

### **Боль в поясничном отделе**

Такие боли у беременных практически не отличаются от обычных поясничных болей. Боли обычно усиливаются при длительном положении сидя, при подъемах тяжести, или при длительном стоянии.

### **Боль в области таза**

Эти боли встречаются в 3 раза чаще, чем боли в поясничном отделе позвоночника. Эти боли носят глубокий характер и распространяются в области талии с одной или с обеих сторон. Эти боли могут иррадиировать (отдавать) в ягодицы. Ниже колен такие боли обычно не распространяются. В покое они проходят не сразу, а по утрам может присутствовать незначительная скованность. Боли могут обостряться при поворотах в постели, подъеме по лестнице, в положении сидя и в момент вставания, при подъеме тяжести, поворотах или наклонах, при ходьбе.

Виды деятельности, сопряженные с длительным пребыванием в одном и том же положении (у компьютера) увеличивают риск появления боли.

*Одна из наиболее частых жалоб во время беременности – боли в спине. Боли в спине могут возникать практически на любом сроке беременности, а иногда преследуют женщин и в течение нескольких месяцев после родов. Если у будущей мамы хорошая осанка при этом сильные мышцы живота то, скорее всего, ее этот неприятный симптом ее не коснется. Но это станет возможно, лишь при условии, что женщина не набирает избыточный вес. Чем больше набранный беременной вес, тем больше вероятность возникновения проблем с позвоночником.*

*В большинстве случаев этот симптом не опасен для здоровья, а является результатом изменений в организме будущей мамы. Иногда боли в спине у беременных могут возникать из-за каких-либо заболеваний, тогда приходится идти к врачу. Во всех остальных случаях беременная женщина может помочь себе сама и облегчить боль в спине.*

ГКУЗ "Волгоградский областной центр медицинской профилактики"

400081 Волгоград

ул. политрука Тимофеева, дом 5

Телефон/факс: (8442) 36-26-20

Адрес электронной почты:

[vostrp@vomiac.ru](mailto:vostrp@vomiac.ru)



## **Боли в спине при беременности: что делать?**

## Боли в спине при беременности обусловлены различными причинами:

- Из-за значительного увеличения размера живота у беременной происходит **смещение центра тяжести тела**. Пытаясь приспособиться к этому, она вынуждена все больше прогибать спину в области поясницы. По мере того, как ребенок растет и становится тяжелее, увеличивается давление на спину и поясницу, чтобы поддержать растущий живот.

- **Ослабление связок крестцового отдела:** за счет гормональных изменений в организме женщины происходят изменения в костных сочленениях (хрящах, связках), в том числе в соединениях костей таза. В результате такого своеобразного «размягчения» соединения костей таза становятся более податливыми, более растяжимыми, что облегчает прохождение плода через плотное тазовое кольцо во время родов.

- **Имеющиеся проблемы с позвоночником:** остеохондроз, сколиоз или застарелые травмы.

- Быстрое увеличение веса дает дополнительную нагрузку на весь опорно-двигательный аппарат, в частности на позвоночник.

- На интенсивность боли в спине также влияет положение плода в утробе матери.



## Что же делать, если у Вас болит спина при беременности?

**Движение.** Старайтесь как можно чаще менять положение тела в течение дня. Избавьте позвоночник от резких двигательных нагрузок, особенно во второй половине беременности: двигайтесь мягко и плавно.

**Плавание или ванна.** Плавание или погружение в ванну с теплой водой поможет уменьшить давление на позвоночник.

**Сон.** Спите на ровной поверхности: это позволит избежать неудобного положения позвоночника во время сна. Попробуйте спать на левом боку, проложив подушку между коленей.

**Удобный стул и подушка.** Пользуйтесь стулом с жесткой спинкой и садитесь на него как можно глубже. Под поясничный изгиб подложите подушку, которая обеспечит лучшую опору для позвоночника.

**Скамеечка для ног.** Когда вы сидите, используйте скамеечку для ног, чтобы колени располагались немного выше бедер.

**Бандаж для живота.** Иногда специальный бандаж для живота помогает равномерно распределить дополнительный вес.

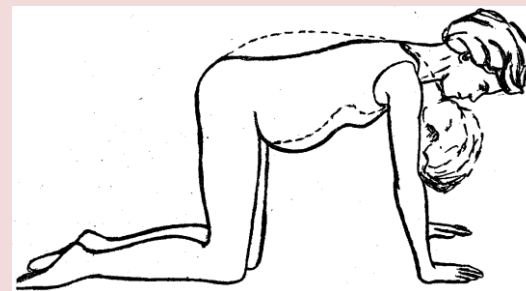
**Туфли и сумка.** Носите обувь на низком каблуке с надежной опорой для свода стопы. Подумайте о том, чтобы заменить сумку, которую вы носите на ремешке через плечо, на легкий рюкзак.

**Кальций.** Принимайте разрешенные Вам препараты кальция, ешьте продукты, содержащие этот элемент, и из которых он лучше всего усваивается: творог, сыр.

Хорошее средство - **щадящая гимнастика** для беременных, плавание, аквааэробика, йога, кинезитерапевтические курсы, разработанные специально для будущих мам. Они не только снимают боли в спине при беременности, но и мягко подготавливают организм к родам.

**Если боль в спине все же возникла, то уменьшить ее помогут следующие упражнения:**

1. Одно из самых эффективных упражнений: встаньте на четвереньки, держа голову на одной линии с позвоночником. При вдохе втяните живот в себя (насколько это возможно, конечно), изгибая позвоночник дугой вверх. Удерживайте это положение в течение нескольких секунд. На выдохе расслабьте живот и спину, выпрямляя позвоночник и возвращаясь в исходное положение. Повторяйте упражнения от 5 до 10 раз (в зависимости от самочувствия) вечером перед сном или во время обострения болей в спине.



2. Лягте на спину и согните немного ноги в коленях. Нижнюю часть спины прижмите к полу, при этом напрягите мышцы спины.

*Если же все приведенные способы не помогли, а боль усиливается с каждым днем, необходимо проконсультироваться с врачом.*