

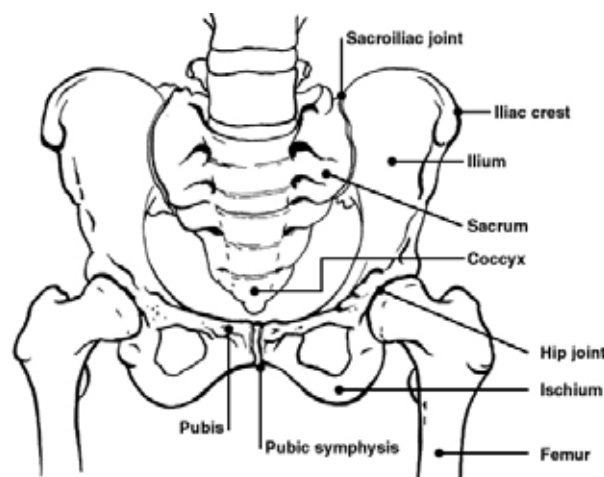
Ból obręczy biodrowej wynikający z ciąży wcześniej znany pod nazwą „rozejście spojenia łonowego”.

Niniejsza ulotka podaje definicję tego bólu oraz opisuje ćwiczenia pomagające w jego łagodzeniu.

Ból obręczy biodrowej jest powszechny u kobiet w ciąży. Im prędzej zostanie zidentyfikowany i zbadany, tym lepiej. Statystycznie 1 kobieta ciężarna na 5 cierpi na ból obręczy biodrowej. Objawy i ich nasilenie mogą się różnić zależnie od przypadku i u niektórych kobiet mogą być bardziej dotkliwe niż u innych. Dzięki odpowiedniemu leczeniu na wczesnych etapach ciąży ból ten można zwykle odpowiednio złagodzić. Jednak w przypadku niewielkiego odsetka kobiet ból obręczy biodrowej, zwłaszcza nieleczony, może nie ustąpić po porodzie.

Czym jest ból obręczy biodrowej?

- To ból stawów składających się na obręcz biodrową. Stawy te to spojenie łonowe z przodu i/lub staw krzyżowo-biodrowy z tyłu.
- Dyskomfort często odczuwa się w okolicach kości łonowej z przodu, w podbrzuszu lub w dolnej części pleców.
- Kobiety ciężarne mogą także:
 - mieć trudności z chodzeniem;
 - odczuwać ból podczas stania na jednej nodze np. przy wchodzeniu na schody, ubieraniu się lub wchodzeniu do wanny/wychodzeniu z niej;
 - odczuwać ból przy rozsuwaniu kolan i/lub mieć z tym trudności np. podczas wsiadania do samochodu / wysiadania z niego;
 - odczuwać „strzelanie” lub tarcie w okolicy miednicy;
 - mieć ograniczony zakres ruchu bioder lub odczuwać ból w związku z nim np. podczas przekręcania się w łóżku;
 - odczuwać ból podczas rutynowych zajęć w ciągu dnia;



- o odczuwać ból podczas stosunku płciowego lub mieć trudności z jego odbywaniem.

Nasilenie objawów bólu obręczy biodrowej może różnić się — może on być przejściowy i irytujący, ale również bardzo męczący i dokuczliwy.

Radzenie sobie z bólem obręczy biodrowej — porady ogólne

- Utrzymuj możliwie największą aktywność fizyczną w swoich granicach bólu i unikaj czynności zwiększających ból.
- Proś o pomoc przy pracach domowych i przyjmuj ją.
- Odpoczywaj, kiedy będzie to możliwe.
- Ubieraj i rozbieraj się na siedząco. Unikaj stawania na jednej nodze.
- Noś płaskie buty gwarantujące dobre podparcie.
- Unikaj stania podczas takich czynności jak prasowanie.
- Staraj się nie rozłączać kolan podczas takich czynności jak wsiadanie do samochodu i wysiadanie z niego.
- Sypiaj w wygodnej pozycji np. na boku z poduszką między nogami.
- Wypróbuj różnych sposobów przekręcania się w łóżku np. przekręcaj się na brzuchu lub plecach ze złączonymi kolanami i ściśniętymi pośladkami.
- Wchodź do łóżka i wychodź z niego, przetaczając ciało i nie rozłączając kolan.
- Wchodź po schodach po jednym stopniu. Niech nogą prowadzącą będzie noga mniej boląca. Podczas schodzenia ze schodów zaczynaj od nogi bolącej bardziej.
- Zaplanuj dzień — rano znieś z góry wszystko, co niezbędne.
- Jeśli korzystasz z kul, do przenoszenia rzeczy używaj małego plecaka.
- Podczas uprawiania seksu rozważ inne pozycje np. leżenie na boku czy podpieranie się na wszystkich czterech kończynach.



Unikaj:

- czynności zwiększających ból;
- stawania na jednej nodze;
- zginania lub skrętu ciała w celu podniesienia lub noszenia dziecka;
- krzyżowania nóg;
- siedzenia na podłodze;
- siedzenia przy skręcie ciała;
- dłuższego siedzenia i stania;
- podnoszenia ciężkich przedmiotów (toreb z zakupami, mokrego prania, odkurzaczy) i dzieci;

- odkurzania;
- noszenia przedmiotów tylko w jednej dłoni.

Poród i narodziny dziecka.

Większość kobiet cierpiących na ból obręczy biodrowej może standardowo rodzić drogą pochwową. Wiele kobiet obawia się zwiększenia tego bólu podczas porodu. Zwykle tak się nie stanie, o ile stawy biodrowe będą odpowiednio ochronione przed dalszym forsowaniem lub urazami.

Konieczne powiedz położnej, że cierpisz na ból obręczy biodrowej.

Możesz także sprawdzić zakres, w jakim możesz rozłożyć nogi. Ważne jest trzymanie się tego zakresu w możliwie największym stopniu, zwłaszcza w przypadku znieczulenia zewnątrzoponowego.

W ciężkich przypadkach możesz omówić z położną lub lekarzem możliwość przeprowadzenia cesarskiego cięcia.

Przed porodem

Pomyśl o wygodnych dla siebie pozycjach do porodu. Zapisz je w swoim planie porodowym. Rozważ możliwość porodu i urodzenia dziecka w wodzie — taki poród pozwala na swobodne poruszanie się i zmianę pozycji.

Podczas porodu

Wykorzystaj grawitację, aby przesunąć dziecko w dół. Zachowaj przy tym możliwie najbardziej wyprostowane plecy. Możesz klęczeć, podpierać się na wszystkich czterech kończynach lub stać. Pozycje te pomogą w przebiegu porodu i uniknięciu dalszego forsowania miednicy.

Podczas parcia przy porodzie nigdy nie układaj stóp na biodrach położnej lub partnera, ponieważ może to zbytnio nadwżyć stawy biodrowe, a także doprowadzić do urazu pleców pomagającej Ci osoby.

Na czas badania organów wewnętrznych możesz także położyć się na boku — porozmawiaj o tym z położną lub lekarzem.

Po porodzie

- Ważne jest, aby po porodzie również korzystać z podanych tutaj rad, nawet jeśli ból zmniejszył się. W ten sposób zapobiegiesz nadwężaniu miednicy.
- Przyjmuj środki przeciwbólowe przepisane na receptę.
- Słuchaj ciała i poruszaj się w swoich granicach bólu.
- Przyjmuj pomoc w dbaniu o dziecko i rodzinę.
- Stopniowo zwiększaj aktywność w miarę swoich możliwości.
- Zmieniaj dziecku pieluszki na powierzchni znajdującej się na wysokości talii.
- Nie podnoś dziecka zbyt często.

- Noś dziecko przed sobą. Pomocny do noszenia dziecka może okazać się nosidełko na szelkach lub jednostronne.
- Nie noś dziecka na jednym biodrze.
- Klękaj przy wannie — nie nachylaj się nad nią.
- Opuść bok łóżeczka przed podniesieniem lub opuszczeniem dziecka.
- Podczas układania dziecka w foteliku samochodowym lub wyjmując je z niego, trzymaj dziecko blisko siebie.
- Jeśli musisz przenieść dziecko w foteliku, trzymaj go przed sobą, a nie na jednym biodrze.
- Codziennie wykonuj ćwiczenia na mięśnie dna miednicy.

Przydatne strony internetowe i kontakty

- Stowarzyszenie fizjoterapeutów dyplomowanych w zakresie zdrowia kobiecego www.acpwh.co.uk
- Pelvic Partnership www.pelvicpartnership.org.uk Nr tel.: 01235 820921
- Oddział zdrowia kobiet/fizjoterapii dla przyszłych matek w Royal Berkshire Hospital, nr tel.: 0118 322 7811/7812

Przy odpowiedniej pomocy kobiecie w wyniku porody nie grozi niepełnosprawność, jednak matki, które stały się niepełnosprawne po porodzie, mogą odwiedzić dwie następujące strony internetowe z praktycznymi poradami i wsparciem:

- Sieć dla niepełnosprawnych rodziców www.disabledparentsnetwork.org.uk
- Strona internetowa poświęcona osobom niepełnosprawnym, ciąży i rodzicielstwu www.dppi.org.uk

Dostawcy sprzętu

Pas na ból obręczy biodrowej — Patterson Medical: www.pattersonmedical.co.uk , pas deluxe dla matek. Nr tel.: 03448 730 035
Boots — lokalna apteka
JR Butler (apteka) — 266 Oxford Rd, Reading, nr tel.: 0118 957 2556
Redland Healthcare — 24a Portman Rd, Reading, nr tel.: 0118 956 0800
Berksability — 16 Bennett Rd, Reading. Możliwe badanie pod kątem wyboru rodzaju niezbędnego sprzętu — konieczne umówienie terminu.
Red Cross — 90 Eastern Avenue, Reading, nr tel.: 0118 935 8236 (wózek inwalidzki, toaleta przenośna, basen itd. do wynajęcia; małe przedmioty np. chwytak mogą być objęte sprzedażą).

Na życzenie możemy udostępnić niniejszy dokument w innej wersji językowej i innym formacie.

Oddział fizjoterapii (Physiotherapy Department)

Aktualizacja: lipiec 2018 r. (Wheeler) września 2019 r.

Ponowna aktualizacja: lipiec 2020 r.