

ból pleców

W CIAŻY

najlepsze sposoby
na ból kręgosłupa



Ból pleców i kręgosłupa w ciąży...

...to problem, z którym boryka się co druga przyszła mama. Przyczyn bólu jest wiele. Część z nich ma źródło w kondycji fizycznej kobiety i ewentualnych schorzeniach kręgosłupa z czasów przed zajściem w ciążę.

Nie bez znaczenia są też zmiany zachodzące podczas ciąży w ciele kobiety – hormony, zmiana środka ciężkości sylwetki, powiększająca się macica czy wzrost wagi.

Ból krzyża we wczesnej ciąży nie jest tak częsty jak w drugim i trzecim trymestrze. Wtedy w organizmie kobiety zachodzą tak znaczące zmiany, że bóle krzyża stają się coraz powszechniejsze i coraz bardziej dotkliwe.

Dlatego przygotowaliśmy darmowy e-book pt. „Ból pleców w ciąży. Najlepsze sposoby na ból kręgosłupa”, w którym dzielimy się z Wami sprawdzonymi sposobami na te dolegliwości. O konsultację poprosiliśmy fizjoterapeutkę Monikę Król.

W e-booku znajdziecie przydatne rady – w jakich pozycjach spać i wykonywać codzienne czynności. Podpowiemy też **jakie ćwiczenia wykonywać** żeby odciążyć kręgosłup oraz **kiedy najlepiej wybrać się na masaż.**

Zachęcamy też do przeczytania artykułu na temat zabezpieczania krwi pępowinowej przy porodzie, który powstał wspólnie z partnerem **Polskim Bankiem Komórek Macierzystych (www.pbkm.pl)**. Krew pępowinowa zawiera komórki macierzyste, które w razie wystąpienia choroby mogą być przez lekarzy wykorzystane niczym lek do leczenia. To najpiękniejszy prezent, jaki możemy podarować naszemu dziecku.

Zapraszamy do lektury

Redakcja Medme.pl

Spis treści

Ból pleców i kręgosłupa w ciąży - jak sobie z nim radzić?	3
Lek na przyszłość dla Twojego dziecka – krew pępowinowa	8
Ćwiczenia na kręgosłup w ciąży	10
Masaż i spa w ciąży	14

Ból pleców i kręgosłupa w ciąży

Ból pleców jest powszechną dolegliwością u ciężarnych kobiet. Może pojawić się na każdym etapie ciąży, ale najbardziej dokuczliwy jest w trzecim trymestrze. Poznaj wiele sposobów na to, jak sobie poradzić z bólem odczuwanym w odcinku lędźwiowo-krzyżowym, który często promieniuje aż do pośladków i nóg.

Dla wielu kobiet w ciąży ból kręgosłupa, zwłaszcza w okolicy lędźwiowo-krzyżowej jest czymś naturalnym. Dyskomfort z tego powodu odczuwa prawie co druga ciężarna, niestety niewiele z nich szuka pomocy u specjalistów. Kobiety najczęściej same próbują sobie radzić, ograniczając swoją aktywność fizyczną, co tylko pogłębia dolegliwości i może prowadzić do utrwalenia się patologicznych zmian w obrębie kręgosłupa. **Dlatego tak ważne jest poznanie mechanizmów, które wywołują ból pleców i wiedza na temat tego, jakie są sposoby na złagodzenie bólu pleców w ciąży.** Edukacja ciężarnych jest ogromnie ważna w zapobieganiu dolegliwościom bólowym kręgosłupa.

Ból pleców - przyczyny

W trakcie ciąży w organizmie kobiety zachodzi wiele zmian, część z nich dotyczy układu mięśniowo-szkieletowego.

Najczęściej pojawiają się dysfunkcje stawowe, więzadłowe i mięśniowo-powięziowe, które skutkują bólami w rejonie krzyża i miednicy. Kłopoty z kręgosłupem u kobiet ciężarnych mają różne przyczyny, a należą do nich:

Zmiany hormonalne

Działanie hormonu zwanego **relaksyną**, który ułatwia poród oraz steroidowych hormonów płciowych – **progesteronu** i **estrogenu** – prowadzi do zwiększenia elastyczności tkanki łącznej i kolagenowej, a w związku z tym uelastycznienia więzadeł, co powoduje wzmożoną ruchomość w stawach krzyżowo-biodrowych.

W odcinku lędźwiowym brakuje odpowiedniej stabilizacji więzadłowej i krążek międzykręgowy jest narażony na przeciążenia i mikrourazy.

Zmiana środka ciężkości ciała

Powiększający się brzuch i coraz większe piersi, sprawiają, że **przesuwa się środek ciężkości ciała kobiety i pogłębia się lordoza lędźwiowa**.

Powoduje to większe napięcie więzadeł, mięśni i powięzi, a to skutkuje przeciążeniem rejonu lędźwiowo-krzyżowego.

Przodopochylenie miednicy

Powiększająca się macica powoduje **przodopochylenie miednicy**, któremu często towarzyszą przykurcze zgięciowe stawów biodrowych, pogłębiona lordoza lędźwiowa, osłabienie mięśni pośladkowych, a wszystko to rzutuje na powstawanie nadmiernego napięcia mięśniowo-powięziowego odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Poza tym bóle pleców częściej dotyczą te kobiety, które przed zajściem w ciążę zmagaly się z **nadwagą i otyłością**, a także nie prowadziły **aktywnego trybu życia**. Z niektórych badań wynika, że nawet połowa ciężarnych, które uskarżają się na ból krzyża nie wykazywała wcześniej żadnej aktywności fizycznej.



Brak odpowiedniego wzmocnienia mięśni brzucha i pośladkowych, a także brak pracy nad mięśniami przykręgosłupowymi przed zajściem w ciążę może powodować częstsze kłopoty w odcinku lędźwiowym.

Dodatkowym obciążeniem są **schorzenia kręgosłupa**, które występowały jeszcze przed ciążą, istnieje duże ryzyko, że w trakcie ciąży będą się nasilały.

Ból pleców w ciąży - 3 trymestr

Ból krzyża we wczesnej ciąży nie jest tak częsty, jak w drugim i trzecim trymestrze i może mieć nieco inne przyczyny.

W drugim i trzecim trymestrze ciąży w organizmie kobiety zachodzą już tak widoczne zmiany, że bóle w okolicy krzyża stają się coraz powszechniejsze i coraz bardziej dotkliwe. **Pod koniec drugiego i w trzecim trymestrze ból może nawet promieniować do pośladka i nóg**. Zwykle około 6. miesiąca macica gwałtownie się powiększa i następuje szybki przyrost na wadze.

Macica zaczyna coraz bardziej uciskać okoliczne naczynia krwionośne i nerwy. Ból pleców w ciąży pod koniec trzeciego trymestru może być tak silny, że uniemożliwia ciężarnej wykonywanie wielu podstawowych czynności, a czasem nawet swobodne poruszanie się. Kobieta wtedy najczęściej przyjmuje pozycję leżącą lub półleżącą, co jeszcze potęguje odczucia bólowe.

Ból pleców w nocy

W trzecim trymestrze ból krzyża jest najsilniej odczuwany rano po przebudzeniu się lub w nocy. Dlatego także **ważne jest odpowiednie ułożenie podczas snu i jakość materaca**. Dla ciężarnej najlepszą pozycją jest ułożenie na boku z jedną nogą zgiętą w kolanie (to noga, która znajduje się wyżej). Pod kolano warto podłożyć poduszkę, która pomoże utrzymać stabilną pozycję, bez przechylania się do przodu. W takiej pozycji kręgosłup w odcinku lędźwiowym jest odciążony, a kobieta może oddychać ze swobodą, bez względu na wielkość brzucha.

Nie jest wskazane spanie w pozycji

na brzuchu, nie tylko ze względu na obciążenie kręgosłupa, ale także ucisk na organy wewnętrzne. Trzeba też pamiętać, że po przebudzeniu zawsze trzeba wstawać stopniowo, bez gwałtownych ruchów.

Jaki powinien być materac dla ciężarnych?

- Nie może być **ani bardzo twardy, ani bardzo miękki**.
- Nie powinien mieć **żadnych wypustek**.
- Nie powinien być **dzielony na dwie części** (jak to bywa w składanej kanapie).

W sklepach pojawiły się także **specjalne poduszki dla ciężarnych**, mają one kształt liter: "I", "C" lub "L" i pozwalają przybrać najlepszą pozycję ciała, w której odciążone są kręgosłup i stawy krzyżowo-biodrowe.



Ból kręgosłupa w ciąży – profilaktyka przed ciążą

O to, jak będziemy się czuły w trakcie ciąży warto zadbać jeszcze przed nią.

Udowodniono, że kobiety aktywne ruchowo rzadziej miewają w ciąży problemy bólowe kręgosłupa. Dlaczego tak się dzieje? Dlatego, że mają dobrze rozwinięte mięśnie całego ciała, a zwłaszcza te stabilizujące sylwetkę i podtrzymujące kręgosłup. Jeśli planujemy ciążę warto nie tylko zadbać o dostarczenie odpowiedniej dawki witamin i minerałów, ale także zwrócić uwagę na właściwą postawę ciała, odpowiednią pozycję w czasie siedzenia czy snu. Warto jeszcze przed ciążą wykonywać ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia rozciągające mięśnie przykręgosłupowe i kończyn dolnych oraz wzmacniające mięśnie brzucha i pośladków.

Ból kręgosłupa w ciąży – profilaktyka w ciąży

Czego unikać w czasie ciąży, żeby nie przeciążać kręgosłupa? Jest kilka zasad, które pozwolą uniknąć lub złagodzić dolegliwości bólowe nie tylko na początku ciąży, ale także ból pleców przed porodem. O tym pamiętaj:



Unikaj zbyt długiego stania. Żeby uniknąć obciążenia w okolicy krzyża podczas prac domowych, które wymagają stania, warto jedną nogę oprzeć na podnóżku i co pewien czas zmieniać nogi.



Nie podnoś ciężkich przedmiotów, jeśli trzeba coś podnieść z podłogi, nie rób tego na wyprostowanych nogach, tylko kucnij i siłą mięśni nóg wyprostuj się.



Nie siedź zbyt długo w jednej pozycji, czasem warto zamienić krzesło lub fotel na piłkę.



Odpoczywaj w ciągu dnia w pozycji leżącej na boku, ale niech nie będzie to całonocne polegiwanie, tylko przerwa w umiarkowanej aktywności fizycznej.



Codziennie ćwicz przez 10–15 minut. Zestaw ćwiczeń warto uzgodnić z osobą prowadzącą szkołę rodzenia, fizjoterapeutą lub lekarzem prowadzącym ciążę.



Ważne jest też **noszenie wygodnego i miękkiego obuwia** na niskim obcasie.



Unikaj gwałtownych ruchów, zwłaszcza ruchów skrętnych tułowia, skakania czy biegania.

Silny ból pleców w ciąży

Żadnego bólu nie wolno lekceważyć w trakcie ciąży, także bólu pleców. Nie warto czekać aż ból będzie nie do zniesienia, lepiej **poprosić o pomoc fizjoterapeutę**. Pomocne w silnym bólu pleców w ciąży będą:

- **ćwiczenia rehabilitacyjne**,
- **delikatny masaż** z elementami rozluźniania mięśniowo-powięziowego,
- **kinesiotaping** – technika plastrowania, która zmniejsza ból i odciąża mięśnie kręgosłupa,
- **terapia manualna**, czyli np. praca na powięzi, wyciszanie punktów bolesnych

Leki przeciwbólowe w ciąży

A co z lekami przeciwbólowymi w trakcie ciąży? Nawet najsilniejszy ból nie powinien usprawiedliwić sięgania po leki przeciwbólowe bez konsultacji z lekarzem prowadzącym ciążę.



Trzeba pamiętać, że większość leków, nie tylko w formie tabletek, ale także maści czy żelów przenika do organizmu i **może negatywnie wpłynąć na rozwój dziecka**.

Jedynym lekiem przeciwbólowym, który można brać w ciąży i to tylko przy bardzo silnym bólu jest **paracetamol**. Lek ten może być stosowany jednak **tylko w II oraz III trymestrze ciąży**. Stosowanie tego leku w okresie wczesnej ciąży wymaga dużej ostrożności.

Tymczasem stosowanie **kwasu acetylosalicylowego** i innych **niesteroidowych leków przeciwzapalnych** w czasie ciąży może spowodować:

- **krwawienie śródczaszkowe** u płodu,
- **osłabienie czynności skurczowej i wydłużenie czasu trwania porodu** i nasilonego krwawienia w czasie porodu,
- po 28 tygodniu ciąży występuje **ryzyko przedwczesnego zamknięcia przewodu tętniczego** Botala i rozwoju nadciśnienia płucnego u płodu.

Lek na przyszłość dla Twojego dziecka – krew pępowinowa



Jak przyszła mama może już w trakcie ciąży zadbać o zdrowie swojego dziecka?

1 Regularnie wykonywać badania i stosować się do zaleceń lekarza.

2 Dbać o siebie poprzez odpowiednią dietę i odpoczynek.

3 Świadomie podjąć decyzję o zabezpieczeniu krwi pępowinowej.

O ile pierwsze dwa punkty są dla przyszłych mam naturalne i oczywiste, o tyle temat zabezpieczania krwi pępowinowej przy porodzie nadal nie jest elementem standardowego przygotowania się do przyjścia na świat maluszka. Tymczasem, trzeba sprawę przedstawić jasno - **krew pępowinowa zawiera komórki macierzyste, które w razie wystąpienia choroby mogą być przez lekarzy wykorzystane niczym lek do leczenia.**

Leczenie z wykorzystaniem komórek macierzystych nie jest w medycynie niczym nowym, mimo tego tylko 2% przyszłych rodziców decyduje się na zabezpieczenie krwi pępowinowej przy porodzie. Dzieje się tak, ponieważ większość osób nie jest świadoma tego, co dają komórki macierzyste i jak szeroki jest zakres ich działania.

Przeszczepienie komórek macierzystych

Czy wiesz, że to co popularnie nazywa się **przeszczepieniem szpiku kostnego, to tak na prawdę przeszczepienie komórek macierzystych ze szpiku kostnego?**

Wbrew obiegowym opiniom, wykonuje się je nie tylko w białaczkę, ale w aż 80 ciężkich chorobach hematologicznych i onkologicznych. Takie leczenie jest leczeniem ratującym życie, a aby mogło do niego dojść konieczne jest znalezienie tzw. bliźniaka genetycznego, który chce zostać dawcą.

Długi czas oczekiwania na dawcę opóźnia rozpoczęcie leczenia ciężkiej choroby lub nawet całkowicie je uniemożliwi. **Często w ogóle nie udaje się znaleźć zgodnego dawcy szpiku kostnego, nawet w rodzinie.** Właśnie takim sytuacjom **może zapobiec zabezpieczenie krwi pępowinowej podczas porodu.**

Zawarte w niej komórki macierzyste są zamrożone i gotowe do wykorzystania, jeśli u dziecka lub jego rodzeństwa wystąpi choroba. Daje ona możliwość **łatwiejszego i szybszego dostępu do leczenia.**

Zdarza się, że rodzice rezygnują z usługi bankowania krwi pępowinowej, bo bazują na informacji, że w przypadku białaczki własna krew pępowinowa nie może zostać wykorzystana do leczenia dziecka, od którego została pobrana. Ta informacja może być

prawdziwa, bo w części białaczek, występujących u małych dzieci faktycznie lekarz nie zdecyduje się na wykorzystanie takiego materiału. Natomiast to często powtarzane zdanie pomija fakt, że: krew pępowinową wykorzystuje się nie tylko w białaczce, ale w wielu innych jednostkach chorobowych.

Ponadto najnowsze badania sugerują istotny **wpływ na poprawę zdrowia, np. u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym lub autyzmem.** Żadna z tych dwóch jednostek chorobowych w chwili obecnej nie ma innej skutecznej metody leczenia.

W trakcie ciąży rozważ bankowanie krwi pępowinowej, aby w razie wystąpienia choroby u dziecka lub jego rodzeństwa mieć możliwość skorzystania z bezcennego leku.

Więcej informacji o krwi pępowinowej i komórkach macierzystych znajdziesz tutaj:

- ▶ www.pbkm.pl/o-komorkach-macierzystych
- ▶ www.bezpiecznaprzyszlosc.eu
- ▶ www.krewpepowinowa.pl



Ćwiczenia na kręgosłup w ciąży

Odpowiednio dobrane ćwiczenia zapobiegają problemom z kręgosłupem, które pojawiają się w ciąży. Można ćwiczyć w domu lub wybrać zajęcia pod okiem instruktora. Trzeba jednak pamiętać, że aktywność fizyczną powinno się zwiększać stopniowo, a rodzaj ćwiczeń należy uzgodnić wcześniej z lekarzem prowadzącym ciążę. Nie wszystkie ćwiczenia są bowiem odpowiednie dla przyszłych mam. Zobacz, które przyniosą ulgę w bólach pleców w ciąży.

Ból pleców jest dolegliwością, na którą skarży się wielu pacjentów.

- Siedzący tryb życia,
- brak regularnej aktywności fizycznej

sprawiają, że praca mięśni i stawów jest bardzo ograniczona. Szczególnym okresem, kiedy dokucza nam ból kręgosłupa, a zwłaszcza odcinka lędźwiowego, jest ciąża.

Okazuje się, że ból pleców w ciąży doskwiera nawet co drugiej przyszłej mamie.

Ból pleców w ciąży – skąd się bierze?

Przyczyn tego stanu rzeczy jest wiele. Jedne są **fizjologiczne**, czyli związane ze zmianami, które zachodzą w organizmie kobiety w trakcie ciąży (**zmiany hormonalne, rozluźnienie więzadeł, zmiana środka ciężkości, ucisk powiększającej się macicy**), inne to **psychologiczne**, kiedy nieplanowana ciąża jest źródłem silnego stresu. Do tego dochodzi powszechne **błędne przekonanie, że kobieta w ciąży powinna stale odpoczywać i zrezygnować z ruchu oraz ćwiczeń**, które do tej pory wykonywała. Przy prawidłowej ciąży, kiedy nie ma żadnego zagrożenia, a ćwiczenia nie mają charakteru ekstremalnego, nie ma powodu do ograniczenia aktywności fizycznej. **Co więcej, to właśnie regularne ćwiczenia są w stanie zapobiec bólom pleców w ciąży.**



Ćwiczenia kręgosłupa – ćwicz w domu

Utrzymanie kręgosłupa w dobrej kondycji mimo zmieniających się w ciąży warunków hormonalnych i stawowych to nie lada wyzwanie dla przyszłej mamy. **Żeby zapobiec bólom odcinka lędźwiowego trzeba regularnie wykonywać ćwiczenia.**

Jakie są najlepsze ćwiczenia dla kręgosłupa?

- Przede wszystkim ćwiczenia **rozciągające mięśnie przykręgosłupowe** odcinka lędźwiowego,
- ćwiczenia, które **wzmacniają mięśnie brzucha i pośladków**,
- ćwiczenia **wzmacniające mięśnie głębokie**, które stabilizują odcinek lędźwiowy i miednicę,
- warto też pamiętać o **ćwiczeniach relaksacyjnych**.

Jeśli nie ma przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń w domu, można je włączyć do codziennej aktywności.

Oto ćwiczenia na plecy w ciąży, o których warto pamiętać przez 9 miesięcy.



Rolowanie kręgosłupa

W pozycji stojącej oprzyj plecy o ścianę (ale nie dociskaj kręgosłupa do ściany - lordoza lędźwiowa

powinna być zachowana), stopy ustaw na szerokości bioder, a kolana lekko ugnij. Stopniowo pochylaj się do przodu przesuwając dłonie powoli po nogach. Roluj kręgosłup do momentu, aż pozycja będzie niewygodna.



Koci grzbiet

Klęknij i podeprzyj się na dłoniach tak, żeby głowa i kręgosłup były w jednej linii. Opuść głowę, jednocześnie

wyginając plecy do góry. Następnie wróć do pozycji pierwotnej i powtórz ćwiczenie. Trzeba pilnować, żeby nie wyginać pleców ku dołowi, aby nie pogłębiać dodatkowo lordozy lędźwiowej.



Unoszenie nóg

Położ się na podłodze na boku, tak, żeby ciało leżało w linii prostej. Lewą ręką podeprzyj głowę, prawą połóż

przed sobą, aby zwiększyć stabilność pozycji. Powoli unos i opuszczaj prawą nogę, po 10 powtórzeniach zmień stronę i podnoś lewą nogę.



Ćwiczenie z dużą piłką

Położ się na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i łydkami opartymi np. na piłce do ćwiczeń. Udo

i podudzie powinny tworzyć kąt prosty.

Wystarczy leżeć swobodnie i nie dociskać odcinka lędźwiowego do podłogi. Można też delikatnie przybliżyć kość łonową w kierunku mostka, a następnie wrócić do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 5-6 razy i pilnujemy, żeby nie pogłębiać lordozy lędźwiowej.



Rozciąganie prostowników grzbietu

Usiądź na krawędzi krzesła, plecy są wyprostowane, stopy rozstawione na szerokość

ramion. Opuść brodę w dół i napnij mięśnie brzucha, pochylając tułów do przodu. Połóż ręce na kolanach i powoli pochyl się do przodu. Przez dwie sekundy rozciągaj prostownik grzbietu. Powtarzaj od 8 do 10 razy.



Ćwiczenia rozluźniające mięśnie szyi

W pozycji siedzącej delikatnie pochylaj głowę na zmianę ku prawemu i lewemu ramieniu. Po

kilku powtórzeniach pochyl głowę do przodu, w kierunku klatki piersiowej i powoli obracaj głowę w jedną i drugą stronę.



Ćwiczenia napinające mięśnie pośladków

Siedząc lub leżąc, włóż zwinięty ręcznik między kolana, a następnie napinaj mięśnie ściskając

kolana i wytrzymaj tak kilka sekund.



Ćwiczenia mięśni dna miednicy

Zaciśnij zwieracze, wytrzymaj - policz do pięciu - rozluźnij - policz do dziesięciu.

Ćwiczenie powtórz 10

razy. Potem siedząc na krześle, zbliż pośladki - policz do pięciu - rozluźnij. Powtórz 10- 15 razy. Podobne ćwiczenie można wykonać siedząc na krześle i trzymając między kolanami piłkę lub zwinięty ręcznik. Znow ściśnij kolana - policz do pięciu - rozluźnij. Powtórz 15 razy.

Ćwiczenia dla ciężarnych – inne formy ruchu

Jeśli lekarz prowadzący ciążę nie widzi przeciwwskazań warto poszukać także **zajęć sportowych przeznaczonych specjalnie dla kobiet w ciąży**. Do wyboru są na przykład **zajęcia na basenie**, mogą to być specjalne ćwiczenia dla kobiet w ciąży pod okiem instruktora lub po prostu pływanie. Warto poszukać także w najbliższej okolicy **zajęć fitness**. Te dla kobiet w ciąży są mniej intensywne, często wykorzystuje się na nich piłki do ćwiczeń. Częścią zajęć fitness są także zalecane przyszłym mamom **ćwiczenia relaksacyjne**. Można także zdecydować się na zajęcia **jogi i pilatesu**.

Warto zwrócić uwagę, że podczas takich zajęć **nie są wskazane** dla ciężarnych ćwiczenia, które polegają na:

- rozciąganiu mięśni brzucha,
- przywodzeniu kolan do klatki piersiowej,
- pogłębianiu lordozy lędźwiowej (wyprost tułowia),
- skokach,
- balansowaniu i wykonywaniu ćwiczeń, które **mogą spowodować upadek**.

Doskonałym rozwiązaniem są za to **spacery**, a także korzystanie z **roweru stacjonarnego**.

Niezależnie od tego, na jaką formę aktywności zdecyduje się przyszła mama, musi ona pamiętać o tym, żeby się **nie przemęczała, a ćwiczenia sprawiały jej przyjemność**. Jeżeli przed ciążą nie uprawiała żadnego sportu, w czasie ciąży powinna stopniowo zwiększać wysiłek.

Leczenie bólu kręgosłupa

Czasem ból pleców w ciąży jest tak duży, że same ćwiczenia nie pomogą. Warto wtedy poprosić o pomoc fizjoterapeutę. Być może ulgę przyniesie klasyczny masaż rozluźniający, może konieczna okaże się terapia manualna lub aplikacja kinesiota-ping, działająca na powięź i napięte mięśnie. Leczenie farmakologiczne powinno być ostatecznością, tym bardziej, że w ciąży można przyjmować jedynie niewielkie dawki paracetamolu i to tylko pod kontrolą lekarza. **Dlatego tak ważna jest profilaktyka**, przyszła mama powinna przez całą ciążę dbać o utrzymanie prawidłowej postawy ciała (przy staniu, siedzeniu i leżeniu). Trzeba pamiętać też o tym, żeby nie dźwigać ciężkich przedmiotów, zwłaszcza nie podnosić niczego z podłogi na wyprostowanych nogach.



Masaż i spa w ciąży

Masaż to świetny sposób na złagodzenie bólu pleców w ciąży. Fachowo wykonany jest w stanie nie tylko rozluźnić spięte mięśnie, ale także poprawić krążenie krwi i pracę układu limfatycznego oraz zwiększyć elastyczność skóry i powięzi. Trzeba jednak pamiętać, że nie wszystkie zabiegi w Spa i masaże są wskazane dla ciężarnych. Zobacz czego unikać w trosce o zdrowie dziecka.

Na ból kręgosłupa w ciąży uskarża się większość kobiet. Dolegliwości rzadziej występują w pierwszym trymestrze, nasilają się natomiast w drugim i trzecim trymestrze ciąży. Tuż przed porodem mogą być tak dotkliwe, że utrudniają ciężarnej normalne funkcjonowanie.

Kiedy ból jest na tyle silny, że trudno sobie z nim poradzić warto poprosić o pomoc fizjoterapeutę, który zaproponuje **ćwiczenia rehabilitacyjne**, **kinesiotaping** (technika plastrowania, która zmniejsza ból i odciąża mięśnie kręgosłupa) czy **terapię manualną**.

Ulgę napiętym mięśniom przyniesie także seria **rozluźniających masaży**.



Masaż w ciąży – ulga dla pleców

Masaż dla kobiet w ciąży jest bardzo pomocny, gdy bóle kręgosłupa stają się bardzo uciążliwe. Oprócz **rozluźnienia napiętych mięśni** masaż w ciąży pozwala na:

- **poprawienie krążenia,**
- **poprawienie pracy układu limfatycznego** (zapobiega obrzękom),
- **zwiększenie elastyczności skóry** i powięzi,
- **odprężenie i poprawę jakości snu** (to szczególnie ważne, gdyż bóle kręgosłupa w ciąży najbardziej dotkliwe są właśnie w nocy i stają się główną przyczyną bezsenności). Dlatego na masaż najlepiej umówić się wieczorem.

Pamiętajmy jednak, że dla bezpieczeństwa z masażami warto **wstrzymać się do końca 12 tygodnia ciąży**. Nie należy również wykonywać masażu w 9. miesiącu ciąży.

Masaż w ciąży – wskazania i przeciwwskazania

Masaż w ciąży powinien być łagodniejszy niż zwykle. Dlatego tak ważne jest, żeby korzystać z usług **odpowiednio wyszkolonego fizjoterapeuty**, który będzie potrafił dostosować siłę i rodzaj masażu do stanu zdrowia i kondycji ciężarnej.

Zajmując się kobietą w ciąży, fizjoterapeuta **skupia się głównie na mięśniach kończyn dolnych i górnych oraz mięśniach grzbietu**. W trakcie masażu ciężarna najczęściej siedzi lub leży na boku. Nie powinno się także długo leżeć w bezruchu na plecach. Celem masażu jest zmniejszenie dolegliwości bólowych, obrzęków i napięć w okolicach, które narażone są na największe przeciążenia, szczególnie barki, kark, grzbiet – szczególnie odcinek lędźwiowo-krzyżowy.

Głównymi wskazaniami do masażu są:

- przemęczenie psychofizyczne,
- nadmierny stres,
- wzmożone napięcie mięśniowo-powięziowe,
- bóle mięśniowo-stawowe,
- rozstępy.

Masażu nie należy wykonywać:

- W pierwszym trymestrze oraz w 9. miesiącu ciąży,
- przy chorobach układu sercowo-naczyniowego,
- przy nieprawidłowym przebiegu ciąży, w ciąży zagrożonej lub jeśli lekarz prowadzący ciążę będzie widział przeciwwskazania do wykonywania masażu (zawsze należy pytać lekarza o zgodę i brak przeciwwskazań do masażu lub ćwiczeń)

Masaż w ciąży **może wykonać w domowych warunkach ktoś bliski.**

Ulgę może przynieść delikatne masowanie karku, łydek, ud i stóp. Trzeba zwrócić uwagę, żeby unikać mocnego uciskania bolesnych miejsc, zwłaszcza w zaawansowanej ciąży (może to wywołać przedwczesne skurcze porodowe).

Olejki do masażu – wskazane i zakazane

Olejki używane do masażu mogą pełnić funkcję **aromaterapii**, która także wpłynie rozluźniająco na ciężarną. Relaksujące właściwości i uśmierzające bóle mięśniowe mają olejki:

- lawendowy,
- ylang-ylang,
- migdałowy,
- z drzewa sandałowego,
- mandarynkowy,
- z geranium.



Nie wszystkie jednak olejki są bezpieczne dla ciężarnych.

W tym szczególnym czasie lepiej zrezygnować z olejków z:

- bazylii,
- szałwii muskatołowej i lekarskiej,
- majeranku,
- mirry,
- rozmarynu,
- tymianku,
- jałowca.



Spa w ciąży

Podobnie jak z masażem w ciąży na wizytę w Spa lepiej umówić się **po 12. tygodniu ciąży i po konsultacji z lekarzem prowadzącym ciążę**. Jeśli ciąża nie jest w grupie ryzyka, lekarz raczej zezwoli na wykonanie zabiegów upiększających, nawilżających i uelastyczniających skórę, zwłaszcza skórę narażoną na rozstępy.

Zakazane dla ciężarnych są jednak zabiegi, które:

- wykorzystują działanie prądu,
- wykorzystują działanie podciśnienia,
- zabiegi rozgrzewające.

W Spa ciężarna powinna także zrezygnować z:

- jacuzzi,
- saun,
- łaźni parowej,
- solarium,
- rozgrzewających kapsuł,
- krioterapii,
- zabiegów z wykorzystaniem witaminy A,
- zabiegów z wykorzystaniem alg,
- masek na bazie kofeiny,
- silnych peelingów.

W ciąży warto więc zadbać o relaks w gabinetach Spa, ale trzeba to zrobić z zachowaniem szczególnej ostrożności i po kontroli z lekarzem prowadzącym. Należy także wybierać miejsca, w których **pracują specjaliści odpowiednio wyszkoleni i doświadczeni w pracy z ciężarnymi**.



ból pleców

W CIAŻY

najlepsze sposoby
na ból kręgosłupa

Wydawca: **MedMe.pl**

Partner: **Polski Bank Komórek Macierzystych**

Redakcja: **MedMe.pl**

Konsultacja merytoryczna: **magister Monika Król fizjoterapeutka
Centrum Medyczno-Rehabilitacyjnego
Kolińskiego w Łodzi**

Projekt graficzny: **Agata Kość**

Zdjęcia: **123RF**