מאמר

כאבי גב בתקופת ההיריון

רובן המכריע של הנשים ההרות סובלות מכאבי גב, אולם נשים רבות אינן מודעות לכך שקיימים פתרונות העשויים להפחית את הכאבים הללו. מה עושים עם כאבי הגב במהלך ההריון, והאם האישה ההרה צריכה פשוט להשלים עם קיומם? כל התשובות במאמר הבא.

בתקופת ההריון גופה של האישה עובר שינויים רבים. בין השינויים שמתרחשים ישנה ירידה בטונוס שרירי הבטן, וישנה גדילה של השדיים לקראת סוף ההריון. יחד עם זאת נוצר מצב של כיפוף יתר של החוליות בגב ככל שהתינוק גדל וההריון מתפתח. כל אלו מביאים ללחץ על השרירים והרצועות של העמוד השדרה התחתון, ולכאבי גב בלתי נמנעים. השרירים בגב התחתון נמתחים עם התפתחות ההריון, ועמוד השדרה מתעוות על מנת לנסות ולאזן את מרכז הכובד שזז במהלך ההריון. כל אלו יוצרים תגובת שרשרת של השרירים בגב והופכים את כאבי הגב למצב טבעי בזמן ההריון. נשים הרות רבות סובלות גם מכאבים בצוואר, במרכז הגב או בשכמות, ונשים אשר סבלו מבעיות גב לפני הכניסה להריון, סביר כי יסבלו מכאבים אלו גם בזמן ההריון.

אולם, ישנם נשים אשר אינן סובלות מכאבי גב חמורים בזמן ההריון, ונשים רבות נמנעות מכאבי גב אלו על ידי שימת לב למצבים מגבירי כאבים, ושואפות להמנע מהם. המצבים אשר עלולים לעורר או להחמיר את כאבי הגב הם:

- מתח ועייפות
- הליכה ממושכת
- עמידה ממושכת
- חוסר בפעילות גופנית וחוסר תרגול והזזה של השרירים השונים.
- ישיבה ממושכת

כיצד ניתן להקל על כאבי הגב בזמן ההריון?

מלבד היכולת להמנע ממצבים אשר מחמירים או מעוררים את כאבי הגב בתקופת ההריון כפי שתוארו למעלה, נשים הרות יכולות לנקוט יוזמה ולהכין את הגוף מבעוד מועד, עוד לפני שההריון הופך גדול וכבד. ניתן לבצע תרגילים שונים לחיזוק של שרירי הגב התחתון, השכמות או הצוואר, ניתן לבצע תרגילים לחיזוק הבטן העליונה והתחתונה, ניתן לבצע מתיחות קלות של השרירים השונים במצבים של ישיבה ממושכת, וניתן לתרגל קימה ממצב של שכיבה למצב של ישיבה בצורה הדרגתית, כשהעומס של הגוף מופעל כולו על הברכיים.

אמנם פעילות אירובית מאומצת, ספורט אתגרי וקפיצות מרובות אינם מומלצים בהריון, אך התעמלות לצורך חיזוק של השרירים השונים בגוף, ולימוד של יציבה נכונה וביצוע תנועות נכונות מומלצים מאוד לנשים הרות. לכן, מומלץ מאוד לנשים הרות להרשם לקורס התעמלות מיוחד לנשים בהריון. בקורס לומדות הנשים תרגילים מיוחדים המותאמים במיוחד לנשים הרות, כאשר ישנה שימת דגש על תרגילים מיוחדים לחיזוק השכמות, הצוואר והגב. אישה הרה אשר תדע להפעיל נכון את גופה ולהמנע כמה שניתן מעומס על שרירי הגב, תפחית את הכאבים ותסייע לתפקוד הכללי שלה לאורך ההריון. נשים אשר מקפידות להתעמל בזמן ההריון יסבלו פחות מכאבי גב ויהנו מיציבה נכונה וכמובן מלידה קלה יותר, ומהתאוששות מהירה וטובה יותר לאחר הלידה.

סדנאות של התעמלות לנשים הרות מועברות ברוב המקרים על ידי פזיוטרפיסטיות מנוסות,

ומועברות במסגרות פרטיות ובקופות החולים השונות. כל אישה החל מהשליש השני להריון יכולה לבחור היכן ברצונה להתעמל, והיא תוכל להמשיך באימונים אפילו עד סוף ההריון.

אם הכאב שתוקף את האישה ההרה הוא פתאומי וחזק, ניתן לנקוט בכמה פעולות מידיות אשר יקלו את הכאב:

- חימום של שרירים כואבים
- ניתן לעשות שימוש במשככי כאבים מותרים בהריון כמו אקמול
- שכיבה על מזרון קשיח.

הרפואה המשלימה מציעה גם היא מגוון פתרונות צורך הקלה על כאבי הגב בתקופת ההריון:

- **שיאצו:** הקלה על כאבי הגב באמצעות לחיצות וחימום של האיזורים הכואבים.
- **יוגה וטאי צ'י:** מלמדים את האישה ההרה יציבות נכונה ואיזון נכון של הגוף בעת ההריון, ובכך מסייעים לה להקל על כאבי הגב.
- **כירופרקטיקה:** מסייעת לכאבי הגב באמצעות לחיצות עדינות על המפרקים בעמוד השדרה.
- **הומיאופתיה:** הומיאופתיה אינה מחפשת את המקור לכאב, אלא את אופן ביטוי הכאבים אצל האישה ההרה, ומתאימה את התרופה בהתאם לסוג הכאב.

חשוב לבדוק כי הטיפולים המשלימים מועברים על ידי אנשי מקצוע מנוסים ומוסמכים על מנת למנוע נזק כלשהו.

במקרים בהם כאבי הגב מלווים בתחושת נימול, הקרנה לרגליים, עקצוצים ברגליים ובגב, וחולשה בשרירים, חשוב לפנות לטיפול רפואי של אורטופד.