



מאמר

כאבי אגן ופרקים

הכל על כאבי אגן ופרקים ועל פתרונות לבעיה.

כאבי אגן ופרקים – פתרונות קונבנציונליים וטבעיים

כאבים בפרקי האצבעות בידיים, או כאבים בפרקי הידיים הנם תופעה אופיינית להיריון. כמו כן עלולה להופיע תחושת בצקת בכפות הידיים, תחושה של נימול ביד וזרמים. כאבי

אגן עלולים להופיע אף הם.

כאבים אלה עלולים להיות מטרידים עד מאוד. איך זה קשור להריון ?

במה מדובר ? מאוד ייתכן והתופעה של כאבי פרקי הידיים הינה תוצאת הצטברות נוזל בשורש כף היד האופיינית לשבועות הריון מתקדמים. בעגה המקצועית נקרא הדבר **תסמונת שורש כף היד - carpal tunnel syndrome** והיא אופיינית להריון בחודשים מתקדמים, אם כי אינה שכיחה מאוד.

מהם הגורמים העלולים לגרום לתופעה ? נפיחות בפרק כף היד הנגרמת, עקב הבצקת בהריון אשר לוחצת על העצבים במקום.

איך נרפאים ? בדרך כלל לאחר הלידה הדברים מסתדרים, אם כי יש לתת לעניין זמן.

דרכי טיפול:

טיפול קונבנציונלי:

מומלץ על הפניה לקבלת סד ללילה.

הפנייה לכירורג כף יד לשם הפניה לבירור ובדיקה קלינית וטיפול בהתאם לממצאים והצלחת הטיפול השמרני.

כירופרקטיקה.

הדרותרפיה, מסז' קרח 3 פעמים ביום לבצקת.

תרגילים: מתיחת האגודל הצידה, השענות על כף יד פתוחה, סגירת רגל על כף יד פתוחה, תרגיל מתיחה של הרצועה בשורש כף היד.

מעוניינת במידע נוסף על שבוע 30 להריון ? ניתן לקבל פרטים נוספים על שבועות ההריון השונים במאמרי האתר.