



מאמר

ישיבה, התרוממות, יציבה והליכה במהלך ההיריון

אישה הרה אשר תדע להפעיל את גופה נכון, ולנוע בצורה נכונה, תפחית את הכאבים, ותסייע לגופה להתאושש במהרה אחרי הלידה.

תקופת ההריון מלווה בשינויים רבים בגוף האישה. לצד השינויים ההורמונליים, חלים גם שינויים במרכז הכובד של האישה, כך שהוא נע קדימה, ומשנה את היציבה בחודשים האחרונים של ההריון. במקביל לשינוי של מרכז הכובד, האישה ההרה חווה גם מתיחה של שרירי הבטן, וביניהם השרירים העמוקים, המשפיעים על כאבי הגב במהלך תקופת ההריון. כאבי הגב צצים לרוב בשליש השלישי של ההריון, בו הבטן כבר גדולה, אולם כאבי גב יכולים להופיע כבר מן השליש השני. אישה הרה אשר תדע להפעיל את גופה נכון, ולנוע בצורה נכונה, תפחית את הכאבים, ותסייע לגופה להתאושש במהרה אחרי הלידה.

אם כך, על מה חשוב להקפיד?

על מנת להקל על כאבי הגב בעת תקופת ההריון חשוב להקפיד כמה שפחות להפעיל עומס על הגב. חשוב להקפיד לבצע תנועות גוף אשר יעזרו בשרירים ואיברים אחרים, על מנת להקל על הגב ולגרום לו "להתאמץ" כמה שפחות.

הליכה ויציבות: ההריון והשינויים ההורמונליים החלים על גופה של האישה, מחלישים את שרירי הבטן, ואת הרקמות שתפקידן לייצב את עמוד השדרה והאגן. עקב השינויים ההללו, ועקב המשקל הרב המופעל על גבה של האישה, מתפתחים כאבי גב, בעיקר באיזור חגורת הבטן והגב. לפיכך, חשוב מאוד לנסות ולהקפיד כמה שניתן על על חיזוק של השרירים והליכה יציבה ונכונה. נשים הרות רבות מחליטות ללכת לסדנאות שונות, המלמדות כיצד יש לשכב, לעמוד או לקום ממצב של שכיבה בצורה נכונה בעת ההריון. סדנאות אלו מדגימות דרכים לעבודה על הארכה וחיזוק של השרירים, בדגש על השרירים הפנימיים האחראיים על היציבות, וכך ניתן להפחית בכאבים. יחד עם זאת, חשוב לזכור כי העליה במשקל, והשינויים המתרחשים בגוף האישה ההרה תורמים להתפתחות הכאבים, ומזאת לא ניתן להמנע.

ישיבה: בעת הישיבה חשוב להקפיד כי הגב של האישה ההרה ייתמך לכל האורך על ידי משענת. חשוב לנסות ולהמנע כמה שניתן מישיבה ממושכת על כסא חסר תמיכה בגב. הישיבה אמנם עדיפה על פני עמידה ממושכת, ומפחיתה את הכאבים בגב, אך יש להקפיד מידי פעם גם להפעיל את הגוף ולהתעמל, ולא לשבת רוב היום ללא תנועה.

התרוממות: כאשר את מעוניינת להתרומם ממצב ישיבה למצב של עמידה השתדלי לעשות זאת עם גב זקוף, כאשר רוב העומס של המשקל מופעל על הרגליים. עם התקדמות ההריון את כבר תרכשי את ההרגל להתרומם בצורה נכונה ולנסות למנוע את התפתחות הכאבים.

קימה משכיבה: בעת הקימה ממצב של שכיבה, כאשר את מתעוררת, הקפידי לקום תוך כדי גלגול צידי יחד עם תמיכה של אחת הידיים על מנת להעלות את משקלו של הגוף. רק לאחר מכן תוכלי להתרומם לאט, ולמנוע היווצרות של עומס על הגב.

אם נסכם, חשוב מאוד לשים דגש על תרגילים המחזקים את שכבת השריר העמוקה ביותר של שרירי הבטן, אשר מייצבת את עמוד השדרה, ומשמשת כחגורת בטן טבעית. חיזוק של

שרירים אלו יסייע בתמיכה בבטן ההולכת ומתעגלת, אשר מעבירה את מרכז הכובד קדימה, ויפחית את כאבי הגב הנפוצים בהריון. מומלץ מאוד על מנת לחזק שרירים אלו להרשם לקורס התעמלות לנשים הרות.