

تاثیر ورزش بر کاهش مشکلات بافت های کفنی پس از زایمان

مقدمه:

رحم و واژن توسط لیگمنتها (رباطها) و عضلات در محل خود درون لگن نگه داشته میشوند. در صورتیکه این عضلات و رباطهای حمایت کننده ضعیف گردیده یا در اثر کشیدگی شل شوند، که غالباً در اثر زایمان اتفاق میافتد، ممکن است رحم جابجا شده و پایین افتادگی پیدا کند.

در پرولاپس (افتادگی) رحم، رحم به سمت واژن (ولو) حرکت نموده و وارد واژن می شود. مقدار جابجا شدگی رحم ممکن است به صورت خفیف یعنی به درون واژن تا شدید یعنی خروج رحم از واژن باشد. پرولاپس رحم ممکن است با پرولاپس مثانه یا سیستوسل (مثانه به احشاء مجاور دیواره ضعیف جلوی واژن فشار می آورد) و یا با پرولاپس مقعد یا رکتوسل (رکتوم به دیواره ضعیف پشتی واژن فشار و کشی وارد کرده و به آن سمت تحذب میابد) همراه باشد.

ضعیف شدن عضلات یا بافت لگن خاصره پس از زایمان مسئله ای کاملاً طبیعی است. لگن خاصره عضلاتی تختخواب شکل دارد که بین دنبالچه و استخوان شرمگاهی قرار گرفته است این عضلات مثانه و روده را نگه میدارد. تاثیر ضعیف شدن رباطهای لگن خاصره این است که موقع پریدن یا جهیدن، سرفه یا عطسه کردن کمی ادرار تراوش میکند اما در اکثر افراد تمرینات و ورزشهای منظم مخصوص لگن خاصره این مشکل را بر طرف میسازد.

اهمیت تمرینات ورزشی:

فعالیت ورزشی کافی و مناسب از دوران نوجوانی برای دختران، و ورزشهای مناسب در دوران پس از ازدواج و حاملگی و زایمان می تواند از شل شدن عضلات لگن، افتادگی رحم و مثانه پیشگیری نموده و عامل مهمی در پیشگیری بی اختیاری ادراری در سنین بالا باشد.

ورزش میتواند به جمع کردن عضلات کشیده شده، تقویت گردش خون و حفظ تناسب اندام پس از زایمان کمک کند. دنبال کردن تمرینات و ورزشهایی که قبل از بارداری انجام می شده بلافاصله بعد از وضع حمل میتواند باعث تخریب مفاصل و رباطها شود. تمرینات شدید چاره کار نیست.

بدن برای تعدیل و تطبیق یافتن با تغییراتی که طی بارداری بر آن اتفاق افتاده نیاز به زمان دارد. بعد از زایمان میتوان تمرینات مخصوص لگن خاصره را شروع کرد ممکن است در ابتدا احساس ضعف شدید وجود داشته باشد اما هر چه تمرینات بیشتری انجام شود به مرور زمان عضلات قوی تر خواهد شد و به حل مشکل کمک خواهد کرد. برخی از این تمرینات به شرح ذیل است.

۱- منقبض کردن عضلات دور مهبل، مانند وقتی که شخص میخواهد از ادرار کردن جلوگیری کند. و نگه داشتن تا ۱۰ ثانیه سپس شل کردن آن.

۲- منقبض کردن عضلات دور مقعد و نگه داشتن تا ۱۰ ثانیه سپس شل کردن آن.

۳- تمرین دیگر این است که مانند تمرین قبلی عضلات را بالا کشیده اما این بالا کشیدن و فشار آوردن باید سریع انجام شود و سپس رها گردد.

بعد از تمام شدن تمرین به طور عادی نفس کشیده. این تمرینات بهتر است به طور منظم در طول روز انجام شود. تکرار حداقل ۵ بار در روز مفید است.

۴- برای قوی کردن عضلات لگن خاصره، به پشت خوابیده، زانوهایم، پاها را باز و پشت را گود کرده. عضله هر دو شانه و باسن صاف روی زمین قرار گیرد. سپس ستون فقرات کاملاً صاف شود. باسن و شکم را کاملاً منقبض کرده، تا پنج شماره. سپس بدن را رها کنید. بعد از ۳ شماره استراحت تمرین ۱۰ بار تکرار شود.

۵- در حالت سجده قرار گرفته، عضلات قسمت پرینه را منقبض کرده چند ثانیه نگه داشته شود و سپس رها گردد. این حرکت چند بار تکرار شود.

نکاتی جهت کمک به ایستادن و نشستن صحیح:

پس از وضع حمل برای برگرداندن وضعیت عضلات به حالت اولیه خود و درست کردن طرز ایستادن و نشستن خود تلاش شود. این کار دردهای ناحیه کمر و درد و فشار شانه ها را نیز کاهش خواهد داد.

- وزن بدن را در سه نقطه در پاها تنظیم کرده. پاشنه، کف انگشت شصت و کف انگشت کوچک، وزن را باید بیشتر روی پنجه پا احساس شود. ران ها را کاملاً صاف و هم تراز و رو به جلونگه داشته شود. وزن را بین رانها تنظیم کرده. زانو ها کمی خم شود تا تحمل وزن بدن راحت تر گردد و عضلات را از جلوی رانها بالا کشیده.

- باسن سفت و بالا نگه داشته شود، لگن را کمی خم کرده و کمر را کشیده. میتوان با قرار دادن لگن و ستون فقرات در یک خط که باعث کشیده و صاف شدن عضلات کمر میشود درد کمر را کاهش داد.

- سعی شود با کشیدن عضلات شکم، موقع راه رفتن، رانندگی یا شیر دادن، صاف و تخت بودن شکم برگردانده شود.

- قفسه سینه را بالا کشیده. قرار گرفتن صحیح و مناسب ستون فقرات و بالا کشیدن قفسه سینه وضعیت تنفس را بهبود میبخشد.

- شانه ها را بالا و پایین کرده. درست شدن طرز ایستادن و نشستن درد گردن و دردهای پشت را کاهش میدهد.

- دستها را باز و به عقب کشیده این تمرین باعث میشود که سینه و شانه ها کاملاً باز شود.

- هنگام پیاده روی عضلات شکم به خوبی تو کشیده و سفت شود شانه ها و قفسه سینه رابه عقب باز کرده.

هر روز سعی شود ۵ تمرین نگه داشتن عضلات لگن خاصره و ۵ تمرین طولانی مدت تر (۶-۴ ثانیه) همین حرکت را انجام شود وقتی انجام این تمرین ساده شد سعی گردد تعداد تکرارها و طول مدت آن را افزایش یابد.

توجهات اساسی:

- درد علامت هشدار دهنده ای است که نباید نادیده گرفته شود. اگر حین ورزش احساس درد بوجود آید ورزش را متوقف کرده و شیوه تمرین حتما اصلاح شود.
- هر نوع برنامه ورزشی باید تدریجا شروع شود و به بدن فرصت داده شود که ظرف چند هفته خود را بسازد.
- حین ورزش حتما بطری آب همراه باشد، به ویژه اگر نوزاد شیرمادر می خورد.