

تحتاج المرأة الحامل الى عناية خاصة لضمان سلامة صحتها وصحة جنينها، ولا تتوقف هذه العناية عند الوضع بل تمتد الى ما بعده من اجل اعادة الصحة واللياقة لجسم الام الوالدة بما يمكنها من الحفاظ على صحتها وعلى رعاية طفلها بكفاءة عالية. احد اهم افرع الطب الحديث هو العلاج الطبيعي، ولعله اكثر ملائمة للعناية بصحة المرأة الحامل، كما انه يساعدها على استعادة قوتها وصحتها ولياقتها بعد الولادة. اخصائية العلاج الطبيعي سندي امين من المتخصصات في رعاية الحامل والوالدة التقنها «الأنباء» وحاورتها حول ما يمكن ان تجنيه المرأة الحامل من العلاج الطبيعي، فأكدت بداية ان المرأة تحتاج الى العلاج الطبيعي في كل مراحل حياتها وعند الحمل على وجه الخصوص، لتجنب المشاكل الكثيرة المصاحبة لهذه المرحلة، موضحة ان العلاج الطبيعي نادرا ما يعتمد على الادوية والعقاقير، بل يلجأ الى العلاج اليدوي والرياضي. ففي الاشهر الثلاثة الاولى يتم التركيز على الاوضاع الجسدية الصحية، اضافة الى الاعتماد على تقنيات حديثة لتحسين قوة عضلات الحامل كالمخاريط المهبيلية واجهزة التنبيه الكهربائيّة، كما يمتد العلاج الطبيعي الى ما بعد الولادة لمساعدة المرأة على التخلص من آلام الظهر، والسلس البولوي وغيرها من المشكلات التي قد تعاني منها الام بعد الولادة، فإلى التفاصيل:

كتبت: زينب ابوسيدو

سندي لـ «الأنباء»: بالعلاج الطبيعي يمكن الحفاظ على صحة الحامل

هل هناك اوقات تخضع فيها المرأة لجلسات العلاج الطبيعي؟

● العلاج الطبيعي يفيد المرأة في جميع مراحل حياتها، وبالنسبة للمرأة الحامل فهو مهم جدا لها لأنها تعاني في هذه المرحلة من مشاكل كثيرة كالآلام الظهر وعرق النسا وتستمر معها هذه الآلام إلى 8 أسابيع بعد الولادة، وإذا لم تعالج ذلك منذ البداية فسيزداد الامر سوءا.

متمخصصة في العلاج الطبيعي، هل تحتاجين لدعم سواء بأدوية أو اجهزة خاصة بالشافي؟

● بالطبع، لأن العلاج الطبيعي له طريقتان: علاج يدوي وعلاج كهربائي أو بالنبضات الكهربائية أو العلاج بالاجهزة، ونادرا ما نصف ادوية للمرضى، فعلى قدر المستطاع نلجأ الى العلاج اليدوي ولكن يمكن التدخل اذا كان هناك شد عضلي شديد فإنا ننصح المريضة باستخدام مرهم للعضلات أو مضاد للالتهابات، لذلك يجب وجود اجهزة الى جانب العلاج الطبيعي، وبرأيي ان العلاج الطبيعي الصحيح هو 80% منه يدوي والباقي نستعمل فيه الاجهزة فاليدوي هو الاعم.

ماذا تحتاج الحامل سواء أثناء الحمل أو بعد الوضع؟

● كل مرحلة لها تكنيك خاص بها، فإثناء الحمل نعطى برنامجا به بروتوكولات للمرأة الحامل، ففي اول ثلاثة اشهر ندعمها بالنصائح ولا تدخل الاجهزة في العلاج.

تمارين خاصة للحامل

في الاشهر الثلاثة التالية نعطيهما تمارين عن الاوضاع السلمية التي يفترض ان تجلسها، لأن المرأة الحامل تحدث لها تغيرات فسيولوجية طبيعية كزيادة افراز الهرمونات في جسمها، ويحدث ارتخاء الاربية والعضلات لاستقبال الطفل، ما يتسبب في حدوث عبء عليها، فيتغير مركز ثقل الجسم وتميل الى الوراء قليلا لتعادل وزن الجنين مع زيادة في الوزن.

ولكي تعادل ذلك نعطيهما



(محمد هاشم)

اخصائية العلاج الطبيعي سندي امين

نصائح تساعدها على الاوضاع السلمية وما الاوضاع التي يمكن تجنبها والاضع التي يمكن ان تساعدها اثناء فترة حملها، وكذلك بعد الولادة، واهم مرحلة هي الاشهر الثلاثة الاخيرة من الحمل، فهنا يمكن ان تزيد آلام الظهر معها وآلام الرقبة.

ويمكن ان يحدث معها بداية سلس بول بسيط، فوزن الجنين



اخصائية العلاج الطبيعي سندي امين متحدة الى الزميلة زينب ابوسيدو

الدموية والتفتس وتساعد على الاسترخاء وتقوي العضلات وتسهل الولادة.

علاج طبيعي للمولود

كيف يقدم العلاج الطبيعي بالنسبة للمولود الحديث غير مكتمل النمو؟

● من المهم تحريك الطفل من مكانه لأن اي شخص كبير كان او صغير اذا ظل طريح الفراش مدة طويلة يصاب بقرحة الفراش، وهذه تحدث كثيرا في الأماكن التي لا توجد بها رعاية كاملة، فحركة العضلات والمفاصل تعمل على تنشيط الدورة الدموية للطفل، وهذه حركات بسيطة تساعده في البداية الى ان يبدأ الخروج مع والدته.

ما فوائد الرياضة للحامل؟

● الرياضة للحامل تساعد على المحافظة على كفاءة اعضاء جسمها، وتحسن الحالة الفسيولوجية لكل عضو من اعضائها وتهينها لاستقبال الجنين مع التغيرات المصاحبة لوجوده، وزيادة وزنه في الرحم فتقل بطريقة طبيعية وبشكل سلس.

كيف يمكن للمرأة الحامل تحسين مظهرها وقامتها وتجنب آلام الظهر؟

● يجب ان نعرف اول ان العمود الفقري عبارة عن منحنيات في الرقبة والظهر فيجب عند الجلوس مراعاة هذه المنحنيات في وضع مريح ومستقيم فيفضل ان تضع المرأة الحامل وسادة لتساند هذا الانحناء باسفل الظهر، كما يجب عليها ألا تجلس لمدة طويلة فإذا اضطرت لذلك فعليها ان تتحرك كل نصف ساعة لمدة خمس دقائق لكسر شد العضلات فهذا سيفي وجود آلام الظهر.

تقوية عضلات الحامل

ما نصائح لتحسين قوة عضلات الحامل وبالأخص فيما يتعلق بالساقين، والقسم الاسفل من الجسم؟

● اهم نصيحة للمرأة الحامل اجراء تمارين قاع الحوض

خصوصا النساء اللواتي قمن بعمليات ولادة متكررة لانه يحدث شد قوي على عضلات الحوض فيحدث ارتخاء لها وهذه العضلات هي التي تدعم الجهاز البولي التناسلي للمرأة.

وهناك تقنيات حديثة تساعد على تقوية عضلات الحوض منها أوزان او اثقال تسمى مخاريط مهبيلية تساعد المرأة على انقباض العضلات والمحافظة عليها وهناك اجهزة تنبيه كهربائي وهي تنبيه للعصب الذي يغذي عضلات الحوض، وبالتالي يساعد على الانقباض ويغذي العضة وهناك التغذية المرجعية وهي عبارة عن جساس يوضع داخل المهبل يعطي قراءات سمعية او بصرية كتخطيط القلب وتري المرأة الحامل قوة العضلة.

ما المشاكل التي يجب النظر فيها بعد الولادة وكيفية التغلب عليها؟

● أولها آلام الظهر، ويمكن التغلب عليها عن طريق الاوضاع السلمية التي نذكرناها، ويمكن ان تضع قرينة دافئة اسفل الظهر تساعد على ارتخاء العضلات وهناك مرضى السلس البولي، وله اكثر من درجة وأكثر من مستوى ويكون تجنبه عن طريق تمارين لعضلات الحوض فاذا اتبعت المرأة الرياضة من اثنين الى ثلاث مرات في الاسبوع طوال فترة الحمل وحتى بعد الرياضة حافظت على الحالة الفسيولوجية لجسمها.

علاج السلس البولي

هل يمكن الشفاء من السلس البولي من خلال العلاج الطبيعي؟

● يمكن الشفاء من السلس البولي حسب درجته واذا كان من الدرجة التي لا تحتاج الى تدخل جراحي او اي تقنيات اخرى فعليها بممارسة تمارين العلاج الطبيعي بطريقة سليمة ومن ثلاثة الى اربعة اشهر يحدث تحسن بنسبة 80% اضافة الى اتباع النصائح والمحافظة على شرب السوائل.

وانا كانت الحامل تعاني من الدار البول فيمكنها تجنب المشروبات التي تدر البول كالكافيين وغيره.

ضيفتنا في سطور

سندي امين، اخصائية علاج طبيعي، وهي خريجة كلية العلاج الطبيعي من جامعة القاهرة وحاصلة على اجازة في مجال تقويم العمود الفقري وهي عضوة الجمعية الكويتية للعلاج الطبيعي.

تعنتي امين بصحة المرأة في فترة ما قبل وبعد الولادة، وتعالج الامراض المصاحبة لفترة الحمل والولادة.

تساعد على الاسترخاء والتحكم في التنفس اثناء الولادة وتعالج الآثار والتدوب الناتجة عن عمليات الولادة القيصرية وتعالج الآثار والآلام الناتجة عن الجراحات النسائية وجراحات السمنة.

تعالج امين ايضا المرضى لما بعد عمليات استئصال الثدي، وتطبق أحدث وسائل العلاج الطبيعي المختلفة. تعالج امراض الجهاز البولي التناسلي وتعالج اصابت الجهاز العضلي الهيكلي والمفاصل الناتجة عن الحمل والولادة، وايضا تعالج حالات عرق النسا.

بقلم طبيب

د.عمار صادقي



التهابات الأنف.. وقاية وعلاج

يعتبر الاستخدام الخاطيء لقطرات وبخاخات الأنف المضادة للاحتقان السبب الرئيسي لحدوث هذه الالتهابات، هذه القطرات تستعمل لمدة لا تتعدى الاسبوع وبمقدار ثلاث مرات يوميا، فاذا زاد عن ذلك تسبب ردة فعل من انسجة الأنف، فتبدأ بالتضخم بعد فترة زمنية قصيرة وتسبب الانسداد، فيستخدم المريض القطرة مرة اخرى وتعاد الكرة مرة اخرى، وبمرور الوقت يصبح المريض غير قادر عن الاستغناء عنها فتلازمه اينما ذهب، فبذلك تؤدي الى الضرر بالاغشية والانسجة الموجودة بالأنف والجيوب الانفية وعدم قدرتها على اعادة بناء نفسها. يصعب علاج هذه الحالات، لذلك ننصح بمراجعة اطباء الأنف والاذن اصحاب الاختصاص لاجراء الفحوصات اللازمة للتشخيص وعمل خطة علاج، وفي العادة تستغرق هذه فترة زمنية وتكون على مراحل بالمرحلة الاولى والثانية يستخدم الاطباء بعض الادوية للتخلص من آثار استخدام هذه القطرات، وقد يضطر الطبيب الى التدخل الجراحي في المرحلة الثالثة، فأنصح المرضى بقراءة الارشادات الطبية الموجودة في هذه الادوية وعدم تناولها لفترة طويلة والاخذ بتعاليم ونصيحة الاطباء. «درهم وقاية خير من قنطار علاج».

● اخصائي الأنف والاذن والحنجرة

التمارين الرياضية للحامل تسهل الولادة

التمارين على الشرفة أو في غرفة مواجهة للشمس وجيدة التهوية لكي تصل أكبر كمية من الهواء المنعش والأكسجين إلى الدم والرتخين.

ولكل فترة من فترات الحمل نوع خاص من التمارين الرياضية، بحيث لا تلحق ضررا بالأم أو بالجنين، فلا يجب استخدام تمارين القفز أو الركض في المراحل الأولى من الحمل لئلا تتعرض الحامل للإجهاد أو الإسقاط، لذلك على الطبيب أن يحدد نوع التمارين الرياضية التي يجب أن تقوم بها الحامل في كل شهر من أشهر الحمل، انطلاقا من عوامل عديدة منها صحة المرأة وعمرها ووضع الجنين وحالة الحمل.. الخ.

بالإضافة إلى

التركيز على بعض التمارين الرياضية الخاصة بتسهيل الولادة، التي من شأنها أن تمرن عضلات الحوض والفخذين لكي تكون أكثر قابلية على التقصص والاسترخاء الأمر الذي يسهل ولادة الطفل، دون أن تشعر الحامل بالآلام تذكر، ومن أهم التمارين الرياضية للحامل تمارين وضع القرفصاء على الأرض الذي يسهل المخاض في مرحلة دفع الجنين إلى الخارج، والتمارين الأخير هو هز الحوض إلى الجهات الأربع المشابه لوضع كما لو كانت المرأة تريد مسح أرض الغرفة، فهذا يلين المفاصل ويقوي عضلات الظهر والبطن.

للحركة والتقصص والعمل مدة الطلق، كما أن الرياضة تمنع عضلات البطن والتهدين من التهدل والاسترخاء بعد الولادة.

إضافة إلى ذلك فإن التمارين الرياضية للحامل تزيد الكوايس اثناء النوم، والاضطرابات النفسية والعصبية التي ترافق الحمل أحيانا، كما أنها تبعد التشنج والرفزة والعصبية ونهبي الجسم بأفضل ما يمكن للاسترخاء الذي يتبعه شعور أكبر بالراحة والاطمئنان. وليست الرياضة البدنية لتمرين عضلات الجسم وحسب، وإنما هي لتمرين العضلات التي لها شأن خاص في الولادة أيضا، لذلك من المهم تعليم المرأة الحامل كيف ومتى يجب تمارين وارتخاء هذه العضلة أو تلك من عضلات الحوض مثلا، حتى تستعين بها في دفع الجنين عند الولادة، أو عضلات بطنها التي تساعدها اثناء الطلق والدفع، وهذا يتطلب قوة وجهدا كبيرين من قبل الحامل.

كما أن الجلوس الصحيح والتنفس الرتيب وتحريك الجسم بليونة وخفة وسهولة اثناء الولادة أو بالأحرى التوازن النفسي والجسدي، هو شرط أساسي من شروط الولادة بلا ألم، ولكن من الضروري أن تقوم المرأة الحامل بهذه التمارين وأن تكون عندها الثقة الكاملة بجدواها، فلا تتقاسم عن القيام بها كل يوم وبانتظام دائم.

وتقوم الحامل بهذه التمارين صباح كل يوم بعد تناول الفطور لساعة ونصف ساعة لا أقل أو قبل الفطور، مع وجوب الاستراحة بين كل تمرين وآخر لئلا تزداد سرعة التنفس والنفض، وعليها أن تقوم بهذا

تسدل التجارب والأبحاث على أن التمارين الرياضية للحامل ترفع كثيرا من معنويات الحامل وتكسبها ليونة ومرونة ونشاطا اثناء الوضع إذا كانت يومية وبشكل منتظم، مما يساعدها على تخلي آلام الولادة بسهولة، وعلى المحافظة على جمالها ورشاققتها وقوامها الجسدي، ونشاطها العام بعد الولادة.

ان تمارين الرياضة للحامل تلين عضلات الحوض والمهبل والرحم والبطن والصدر، كما تلين مفاصل الحوض والأطراف فتصبح أكثر قوة واستعدادا

في الأشهر الثلاثة الأولى نعطي الحامل تمارين عن الأوضاع الصحية وذلك لحدوث تغيرات فسيولوجية طبيعية

الرياضة للحامل تساعد على المحافظة على كفاءة اعضاء جسمها وتحسن الحالة الفسيولوجية لكل عضو من اعضائها

