



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

آلام أسفل الظهر أثناء فترة الحمل

Low Back Pain
During Pregnancy



آلام الظهر أثناء الحمل

تعاني العديد من النساء من آلام الظهر أثناء الحمل وهو ناتج عن

عوامل مختلفة تؤثر على الجسم فترة الحمل. من

الممكن إستشارة أخصائية العلاج الطبيعي لاتباع نمط



حياة سليم للمساعدة في تحسين آلام أسفل الظهر.





ما هي أسباب آلام الظهر أثناء الحمل؟

تنجم آلام الظهر عن التغييرات العامة التي تحدث للجسم لتلائم نمو الطفل:

● تمدد العضلات والأنسجة الضامة مع نمو

الطفل

● الوزن الزائد

● تغيير الهرمونات المؤدي لضعف الحوض والظهر

● الأوضاع الغير سليمة



كيف أقلل من آلام الظهر ؟

من الممكن منع آلام الظهر أو تقليلها من خلال:



عدم الوقوف لفترات طويلة
وإن أضطر الأمر يجب وضع اليد
تحت البطن للحصول على
الدعم.



ارتداء أحذية مريحة وداعمة
وذات كعب منخفض.



عدم رفع أشياء ثقيلة.



الجلوس مستقيم الظهر مع
وضع وسادة صغيرة عند
تجويف الظهر.



كيف أقلل آلام الظهر ؟



عند رفع أشياء من الأرض
يجب المحافظة على إستقامة
الظهر مع ثني الركبتين.



الحفاظ على النشاط مع
تمارين خفيفة وتمارين
الإطالة.



تقوية عضلات قاع الحوض
(إستشر أخصائية العلاج
الطبيعي).



إدراك وضع الجسم في جميع
الأوقات.



كيفية الوضعية الصحيحة

يمكن أن تساعد الوضعية الصحيحة أثناء الحمل في تحسين آلام الظهر
بإتباع الآتي :

● حافظي على إستقامة الظهر أثناء الوقوف والجلوس كما هو موضح
بالصور



ما هي طريقة النوم المنصوح بها أثناء فترة الحمل ؟

ينصح بالنوم على الجانب الأيسر طوال فترة الحمل لأن الوريد الأجوف يقع على يمين العمود الفقري مما يقلل من خطر التورم في القدمين واليدين والكاحلين. عدم وجود دليل علمي واضح على أن النوم على الجانب الأيمن ضار مقارنة بالجانب الأيسر فيمكنك النوم على الجانب الأيمن مع مراعاة



تغيير الوضع بين حين وآخر.



هل ينصح بعمل تمارين أثناء فترة الحمل ؟

نعم، ينصح بعمل تمارين بسيطة خلال فترة الحمل نستعرض بعضها منها في هذا الكتيب وينصح بعملها ٢-٣ مرات يوميا.

نؤكد على إستشارة أخصائية العلاج الطبيعي لوضع برنامج خاص يتناسب مع حالتك الصحية وفترة الحمل وننصح بشدّة الإستفسار من الأخصائية عن التمارين المناسبة لك خلال آخر ثلاث شهور لتسهيل الولادة.

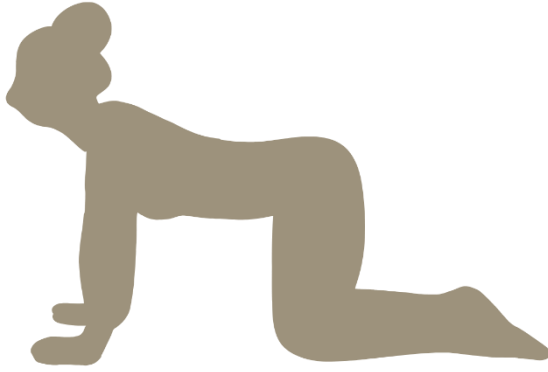
أنواع التمارين :



ما هي أنواع التمارين التي ينصح بها أثناء الحمل؟

1- تمرين القطة/ البقرة

سيساعد التمرين التالي على تقوية عضلات البطن و الظهر التي يمكنها دعم وتخفيف آلام الظهر أثناء الحمل.

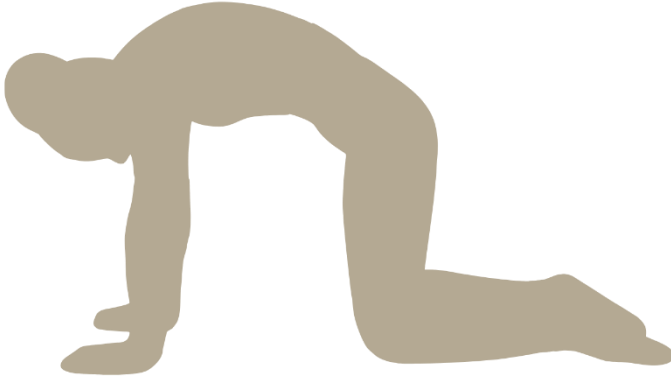


- كوني على الأطراف الأربع ، تأكدي من أن الركبتين تحت الوركين ووضعي اليدين تحت الكتفين. يجب أن يكون العمود الفقري مستقيماً وفي وضع "مربع".
- جوّفي الظهر كما هو موضح في الصورة أعلاه.



ما هي أنواع التمارين التي ينصح بها أثناء الحمل؟

١- تمرين القطة/ البقرة



- ثم اجعلي العمود الفقري بشكل مستدير ، كما هو موضح في الصورة أعلاه.
- يجب عليك الشعور بالتمدد على جميع أجزاء العمود الفقري بينما تدفعي الظهر نحو السقف.



ما هي أنواع التمارين التي ينصح بها أثناء الحمل؟

١- تمرين القطة/ البقرة

- حافظي على هذه الوضعية لمدة ٥ - ١٠ ثواني.
- حافظي على التنفس بشكل مريح.
- أعيدي الظهر إلى الوضع الأول (تجويف الظهر).
- كرري هذا التمرين ٥ مرات.



ما هي أنواع التمارين التي ينصح بها أثناء الحمل؟

٢- تمرين اللف الخفيف

- إبدئي بوضع الجلوس والظهر مستقيم.
- استديري برفق إلى اليسار.
- حافظي على هذه الوضعية لمدة ٥ - ١٠ ثواني.
- أعيدي الظهر الى الوضع الأول .
- كرري ٣ مرات.
- الآن كرري هذا التمرين ولكن استديري برفق إلى اليمين هذه المرة.
- حافظي على التنفس بشكل مريح طوال فترة التمرين.



ما هي أنواع التمارين التي ينصح بها أثناء الحمل؟

٣- تمرين إطالة العضلات الجانبية

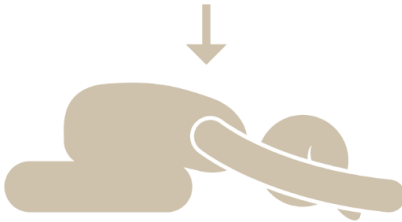
- اجلسي مع المحافظة على إستقامة ظهرك.
- ضعي يدك اليمنى على الأرض وأنتي توجه ذراعك الأيسر برفق نحو السقف كما هو موضح بالصورة أعلاه.
- الآن انحني برفق نحو الجانب الأيمن.
- خذي نفس طويل وعميق في هذا الوضع، مما يتيح لك الاسترخاء.
- استمري لمدة ٥ - ١٠ ثواني.
- أعيدي ظهرك الى الوضع الأول .
- كرري ٣ مرات.
- الآن قومي بإجراء نفس التمرين ولكن مع الإطالة إلى اليسار.



ما هي أنواع التمارين التي ينصح بها أثناء الحمل؟

٤- تمرين إطالة عضلات الظهر/ وضع الطفل

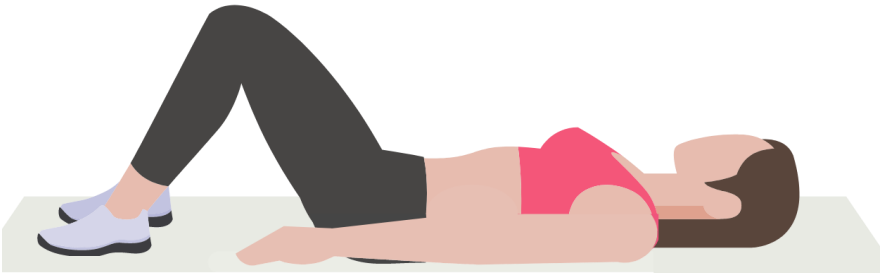
- اركعي على الأرض ، مع التأكد من إبعاد الركبتين من بعض والقدمين بالقرب من بعضهما البعض.
- الآن اسمحي لمؤخرتك بالجلوس إلى الخلف مباشرة على كعبيك. ممكن وضع وسادة عند الكعبين إذا كنت تشعرين براحة أكبر.
- يجب أن تشعرين بتمدد مريح في أسفل ظهرك.
- استمري لمدة ٥ - ١٠ ثواني.
- اجلسي مع إستقامة الظهر.
- كرري ٣ مرات.



ما هي أنواع التمارين التي ينصح بها أثناء الحمل؟

0- تمرين عضلات الحوض الداخلية

- تخيلي بأنك تحاولي إيقاف خروج الغازات فعليك إذن أن تقبضي عضلات الشرج فبالتالي تكوني قد مرنتي عضلات الحوض الخلفية.
- تخيلي بأنك تتبولي، حاولي أن توقفي سريان البول. فبالتالي تكوني قد مرنتي عضلات الحوض الأمامية.



ما هي أنواع التمارين التي ينصح بها أثناء الحمل؟

٥- تمارين عضلات الحوض الداخلية

- قومي بعمل تمارين عضلات الحوض الأمامية والخلفية

١. مرات ، كل مرة يجب عليك أن تقبضي عضلات

الحوض الداخلية مع محاولة الشد الى الداخل وليس

الدفع مع العد ٥ ثوانٍ ثم الاسترخاء ٥ ثوانٍ. كرري

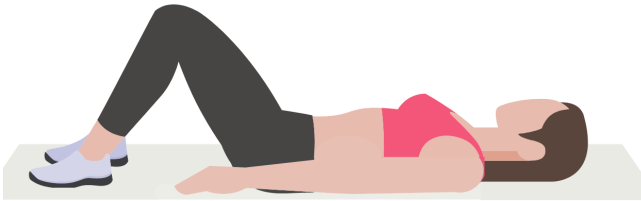
الخطوات ١. مرات ٥ مرات يومياً.

- تمارين قبض عضلات الحوض الداخلية ثم الاسترخاء

بشكل سريع. كرري الخطوات ١. مرات ٣ مرات يومياً.

- اجعلي هذان التمرينان كعادة يومية حتى تتمكني من

تقوية عضلات الحوض.



متى أحتاج لاستشارة الطبيب؟

تحديثي إلى الطبيب أو ممرضة التوليد إذا كان ألم الظهر يؤثر على نوعية الحياة وممارسة الأنشطة اليومية. قد يحتاج الأمر للإحالة إلى أخصائية علاج طبيعي.

اتصل بالطبيب على وجه السرعة إذا كان ألم الظهر مصاحب لأحد الأعراض التالية:

- عند فقد الإحساس في إحدى الساقين أو كليهما ، أو في المؤخرة أو في الأعضاء التناسلية.
- عدم القدرة على التحكم في التبول أو التبرز.
- الشعور بألم شديد في بداية الثلث الثاني أو الثالث من الحمل - قد تكون هذه علامة على الولادة المبكرة.



متى أحتاج لاستشارة الطبيب؟

اتصلي بالطبيب على وجه السرعة إذا كان ألم الظهر مصاحب
لأحد الأعراض التالية:

- حمى أو نزيف من المهبل أو ألم عند التبول.
- ألم في منطقة تحت الضلوع ، في أحد الجانبين أو كلاهما.
- الشعور فجأة بالحاجة للتبول و بشكل متكرر.

يمكنك المتابعة مع أخصائية العلاج الطبيعي لإرشادك بخطة
علاجية مناسبة لك.

متمنين لكم دوام الصحة والعافية



المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية المستخدمة من Canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيي العلاج الطبيعي
بمستشفى الملك فهد الجامعي.



قسم العلاج الطبيعي

وحدة التوعية الصحية

IAU-22-381



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University