

# HIEDELMEK ÁTFORMÁLÁSA A VÁRANDÓSSÁGHOZ KAPCSOLÓDÓ MEDENCEÖVI FÁJDALOMMAL KAPCSOLATOSAN

Pulsifer J, Britnell S, Sim A,  
Adaszynski J, Dufour S

Fordította.: Iván E., Agg Zs.



**A VÁRANDÓSSÁGHOZ KAPCSOLÓDÓ  
MEDENCEÖVI FÁJDALOM  
(PREGNANCY-RELATED PELVIC  
GIRDLE PAIN, PPGP) JAVULÁSÁNAK  
LEGERŐSEBB ELŐREJELZŐJE AZ A  
MEGGYŐZŐDÉS, HOGY A FÁJDALOM  
EL FOG MÚLNI.**



## STABIL

A medence rugalmas és alkalmazkodik a várandósság, a szülés és a gyermekgondozás követelményeihez, miközben stabil szerkezetét megőrzi.

## BIZTONSÁGOS

A testtartás és a medence szerkezeti változásai normálisak, biztonságosak és szükségesek a várandósság és a szülés növekvő igényeinek támogatásához.

## ÖNÁLLÓAN KEZELHETŐ

A fájdalomról való edukáció, az érzelmi jólét, az alvás optimalizálása, a testmozgás és a függetlenséget elősegítő külső támaszok a leghasznosabb stratégiák a medenceövi fájdalom csökkentésére.

**HUNGARIAN**

# TÉNYEK A VÁRANDÓSSÁGHOZ KAPCSOLÓDÓ MEDENCEÖVI FÁJDALMAKKAL KAPCSOLATOS HIEDELMEK ÁTFORMÁLÁSÁNAK ELŐSEGÍTÉSÉRE

Pulsifer J, Britnell S, Sim A, Adaszynski J, Dufour S Fordította: Iván E., Agg Zs.

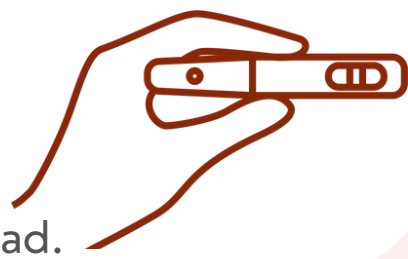


## STABIL

### HORMONOK

Minden várandós nő szervezete hormonális változásokkal alkalmazkodik a terhesség követelményeihez, amelyek megváltoztatják a szövetek érzékenységét, rugalmasságát és a szervezetben zajló szisztémás gyulladós folyamatokat.

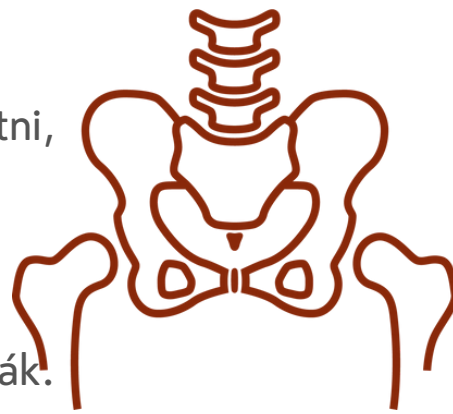
A medenceövi fájdalomban érintettek számára hasznos megérteni, hogy a hormonok megnövekedett érzékelést és rugalmasságot eredményezhetnek, de a medence mindvégig erős marad.



### ÍZÜLETI VÁLTOZÁSOK

Jelenleg nincs bizonyíték a relaxinszint és a PPGP összefüggésére. A várandós kismedence normális változásai a szimfízis és a keresztcsonti ízületek dőlésének és szélességének növekedését eredményezik.

A medenceövi fájdalomban érintetteket meg kell nyugtatni, hogy ezek a változások egészségesek, a terhességhez és a szüléshez való alkalmazkodást szolgálják.



### VÁLTOZATOS MOZGÁSOK

A medence stabilitásának hiányáról, a core megfeszítve tartásának és a lábak együtt tartásának szükségességéről alkotott téves hiedelmek izomvédekezéshez, fokozott érzékenységhez és a mozgástól való félelemhez vezethetnek.

A medenceövi fájdalomban érintetteket meg kell erősíteni abban, hogy biztonságosak és hasznosak azon újfajta és változatos mozgások, amelyek kényelmesek a számukra.

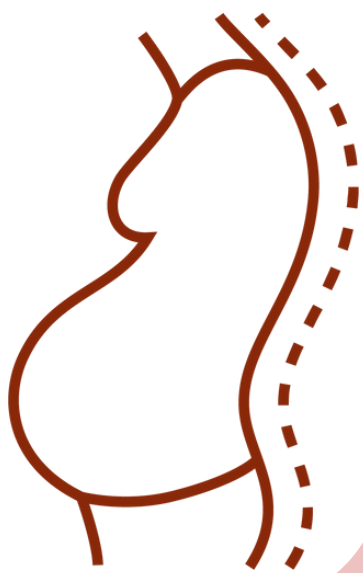


## BIZTONSÁGOS

### A TESTTARTÁS ALKALMAZKODÁSA

A testtartás és annak változásai a várandósság alatt nem esnek egybe a fájdalom intenzitásával vagy a PPGP kialakulásával.

A medenceövi fájdalomban érintetteket meg kell nyugtatni, hogy a terhesség alatti testtartást érintő változások egészségesek, szükségesek és normálisak.



### SZOPTATÁS

A szoptatás nem rontja vagy hosszabbítja meg a fájdalmat, és a feltételezések szerint globális gyulladásgátló védőhatást fejt ki.

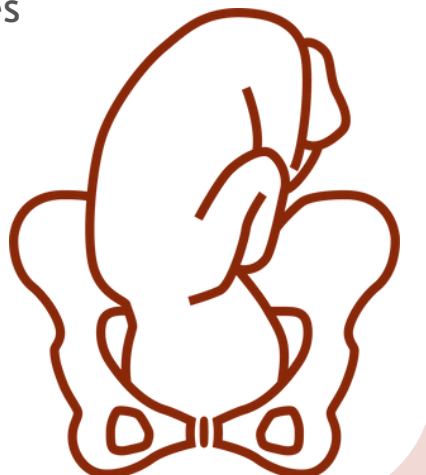
Azokat a nőket, akik szoptatni és/vagy fejni szeretnének, bátorítani kell, hogy ezt tegyék anélkül, hogy félniük kellene a PPGP súlyosbodásától vagy elhúzódtásától.



### HÜVELYI SZÜLÉS

A hüvelyi szülés esetén kisebb a PPGP súlyosságának és fennállásának kockázata.

Elsődleges beavatkozásnak kell lennie a hüvelyi szülés biztonságára és előnyeire vonatkozó felvilágosításnak, és a kapcsolódó félelmek csökkentését célzó támogatásnak medenceövi fájdalomban érintettek esetén.



## ÖNÁLLÓAN KEZELHETŐ

### ÉLETMÓD ÉS PÁCIENS EDUKÁCIÓ

A fájdalmat befolyásolja a stresszválasz-rendszer, az érzelmi jólét és az alvás.

A fájdalom javítható egyénre szabott fájdalommedukációval, életmód-tanácsadással és a mindennapi életvitelhez szükséges mozgásstratégiákkal, amelyek képessé teszik az érintetteket az önmenedzselésre.



### FIZIKAI AKTIVITÁS

A testmozgás bizonyítottan segít csökkenteni a fájdalmat a terhesség alatt, és a várandósság előtt kezdve segít megelőzni a fájdalmat.

A várandósokat ösztönözni kell arra, hogy a terhesség alatt a minimálisan ajánlott aktivitást elérjék az anyai és magzati egészségre gyakorolt előnyök, valamint a PPGP megelőzése és csökkentése érdekében.



### KÜLSŐ TÁMASZOK

Az övek és a manuális terápiák alkalmazhatók a szenzomotoros változások létrehozására újfajta proprioceptív input által, ami elősegíti a mozgásba vetett bizalmat és a biztonság érzetét.

A medenceövi fájdalomban érintetteket tájékoztatni kell arról, hogy az elsődleges beavatkozásnak hangsúlyoznia kell az önmenedzselést lehetővé tevő viselkedésbeli változásokat.



## A VÁRANDÓSSÁGHOZ KAPCSOLÓDÓ MEDENCEÖVI FÁJDALOM MEGVÁLTOZTATHATÓ

Az eredeti, alátámasztó hivatkozásokért kérjük, tekintse meg a cikk teljes szövegét.