

KSZTAŁTOWANIE NOWYCH PRZEKONAŃ O CIAŻOWYM BÓLU OBRĘCZY MIEDNICZNEJ.

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

Tłumacze: Starzec-Proserpio M,
Demińska I



**NAJWAŻNIEJSZYM PREDYKTOREM
WYLECZENIA DOLEGLIWOŚCI
ZWIĄZANYCH Z CIAŻOWYM BÓLEM
OBRĘCZY MIEDNICZNEJ JEST
PRZEKONANIE, ŻE SĄ ONE
TYMCZASOWE I MINĄ.**



STABILNOŚĆ

Miednica jest odporną strukturą, która sprawnie adaptuje się do wymagań ciąży, porodu i opieki nad dzieckiem, zachowując jednocześnie swoją stabilność i integralność.

BEZPIECZEŃSTWO

Zmiany w postawie oraz strukturze miednicy są normalne, bezpieczne i niezbędne w adaptacji ciała do wymagań ciąży i porodu.

UMIEJĘTNOŚĆ SAMODZIELNEGO RADZENIA SOBIE

Rzetelna edukacja na temat bólu, dbałość o dobrostan emocjonalny i jakość snu, regularne ćwiczenia oraz wsparcie promujące niezależność i samodzielne radzenie sobie z dolegliwościami są niezwykle pomocne w redukcji bólu obręczy miednicznej.

POLISH

FAKTY POMOCNE W MODYFIKACJI PRZEKONAŃ NA TEMAT CIĄŻOWEGO BÓLU OBRĘCZY MIEDNICZNEJ

Pulsifer J, Britnell S, Sim A, Adaszynski J, Dufour S Tłumacze: Starzec-Proserpio M, Dembińska I

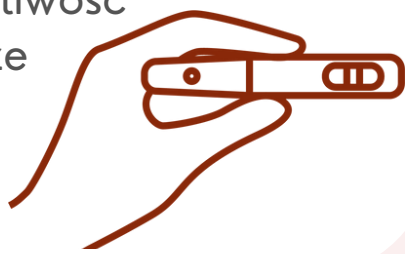


STABILNOŚĆ

HORMONY

Wszystkie osoby w ciąży doświadczają zmian hormonalnych, które dostosowują ciało do potrzeb ciąży, zmieniając wrażliwość tkanek, ich elastyczność oraz wpływając na procesy zapalne w organizmie.

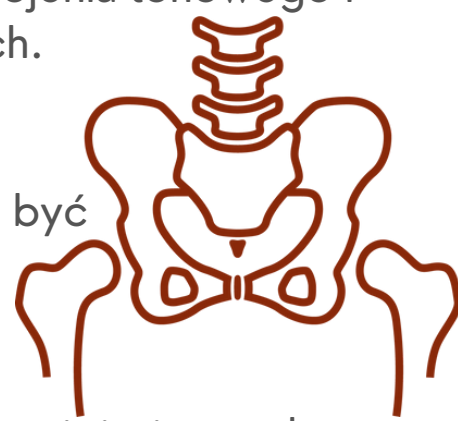
Ważne jest, aby osoby z bólem obręczy miednicznej w ciąży wiedziały, że hormony mogą powodować zwiększoną wrażliwość i elastyczność tkanek, jednakże miednica pozostaje stabilna i wytrzymała przez całą ciążę.



ZMIANY W STAWACH

Nie ma obecnie wystarczających dowodów na to, by powiązać poziom relaksyny z ciężowym bólem obręczy miednicznej. Miednica osoby w ciąży przechodzi normalne zmiany, które zwiększają nachylenie oraz szerokość spojenia łonowego i stawów krzyżowo-biodrowych.

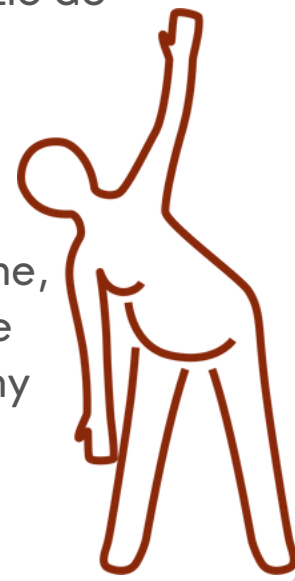
Osoby z bólem obręczy miednicznej w ciąży powinny być jednak zapewnione, że te zmiany są oczekiwane i wynikają z naturalnych procesów adaptacyjnych do ciąży i porodu.



RÓŻNORODNOŚĆ RUCHOWA

Błędne przekonania o niestabilności miednicy i konieczności trzymania napiętych mięśni brzucha oraz złączonych nóg mogą prowadzić do nadmiernego napięcia, zwiększonej wrażliwości i lęku przed ruchem.

Osoby z ciężowym bólem obręczy miednicznej powinny być zapewnione, że aktywność fizyczna jest niezwykle korzystna, a nowe i różnorodne formy ruchowe są szczególnie wskazane, jeśli tylko są dla nich komfortowe.

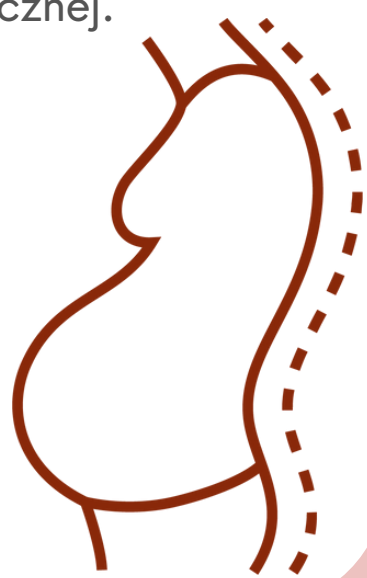


BEZPIECZEŃSTWO

ADAPTACJA POSTAWY

Zmiany posturalne w ciąży nie korelują z intensywnością bólu ani występowaniem ciężowego bólu obręczy miednicznej.

Osoby z tymi dolegliwościami powinny być zapewnione, że zmiany posturalne w ciąży są normalne, konieczne i nie stanowią zagrożenia dla zdrowia.



LAKTACJA

Laktacja nie pogarsza ani nie wydłuża dolegliwości w przebiegu ciężowego bólu obręczy miednicznej. Przeciwnie, coraz częściej sugeruje się, że działa ochronnie i przeciwzapalnie.

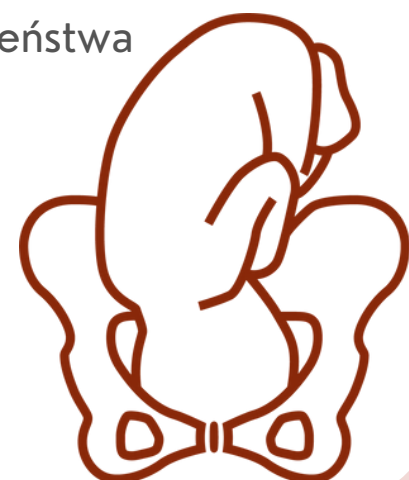
Osoby pragnące karmić piersią powinny być zachęcane do tego bez obaw o pogorszenie lub wydłużenie dolegliwości w przebiegu bólu obręczy miednicznej związanego z ciążą.



PORÓD DROGAMI NATURY

Poród drogami natury wiąże się z niższym ryzykiem nasilenia i utrzymywania się bólu obręczy miednicznej.

Edukacja dotycząca bezpieczeństwa i korzyści płynących z porodu drogami natury oraz wsparcie w redukcji związanych z tym obaw powinny być głównymi interwencjami dla osób z ciężowym bólem obręczy miednicznej.

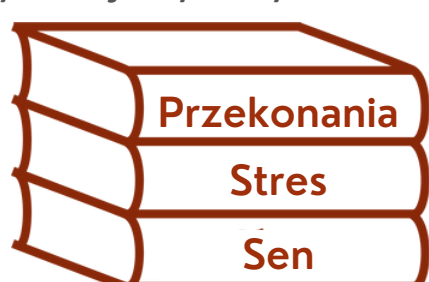


UMIEJĘTNOŚĆ SAMODZIELNEGO RADZENIA SOBIE

STYL ŻYCIA I EDUKACJA

Stres, stan emocjonalny i jakość snu istotnie wpływają na ból obręczy miednicznej związany z ciążą.

Dolegliwości bólowe można łagodzić poprzez spersonalizowaną edukację na temat bólu, poradnictwo w zakresie modyfikacji stylu życia oraz codzienną aktywność ruchową. Wszystkie te działania powinny wspierać umiejętność samodzielnego radzenia sobie z bólem obręczy miednicznej.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Udowodniono, że regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko wystąpienia bólu obręczy miednicznej w ciąży, oraz pomagają redukować dolegliwości, które już się pojawiły.

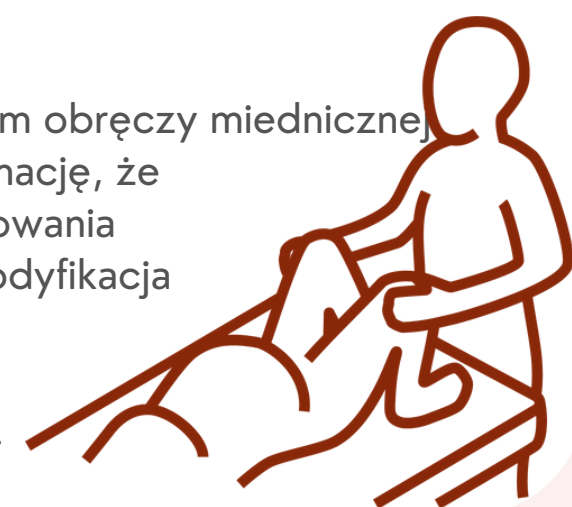
Osoby w ciąży powinny być zachęcane do osiągnięcia chociaż minimalnego zalecanego poziomu aktywności fizycznej w ciąży ze względu na korzyści zdrowotne dla matki i dziecka oraz w celu zapobiegania i redukcji ciężowego bólu obręczy miednicznej.



DODATKOWE AKCESORIA WSPIERAJĄCE

Pasy stabilizujące i terapia manualna mogą być wykorzystane w celu wprowadzenia nowych bodźców czuciowych. Powinny dawać poczucie bezpieczeństwa i wzmacniać poczucie własnej skuteczności podczas ruchu.

Osoby z ciężowym bólem obręczy miednicznej powinny otrzymać informację, że głównym celem postępowania terapeutycznego jest modyfikacja zachowań i wsparcie samodzielnego radzenia sobie z dolegliwościami.



CIĄŻOWY BÓL OBRĘCZY MIEDNICZNEJ MOŻNA ZMIEŃCIĆ

Po źródła i dodatkowe informacje zapoznaj się z pełnotekstową wersją artykułu