

TRUDNOĆA I BOLNA LEĐA

Autorica članka: Anamarija Štiglič, bacc.physio, Bobath terapeut, fizioterapeutkinja ReAktiva tima
Autorica članka završila je u Ljubljani specijalizirani tečaj o tjelesnoj aktivnosti u trudnoći usklađenoj s novim smjernicama u organizaciji Društva fizioterapeuta Slovenije (sekcija fizioterapeuta za zdravlje žena)

- **Prevenција bolnih leđa – pripremite tijelo za trudnoću**

Prilikom planiranja trudnoće svaka žena bi trebala svakako uzeti u obzir svoje tjelesno stanje te fizičku spremnost. Naime, svakodnevica mladih žena, iako radno dinamična i stresna, zahtjeva dosta sjedenja i neaktivnosti odnosno nepravilne aktivnosti a zbog obrazovanja i karijere sve više žena rađa između tridesete i četrdesete godine života. Takav način života pogoduje tegobama kralježnice i pojavi različitih bolova u leđima. Ako su neugodni simptomi prisutni i prije trudnoće, tada fiziološke i anatomske promjene koje nosi trudnoća često pogoršavaju stanje.

Najčešći simptomi uzrokovani su promjenama na mišićno koštanim strukturama zbog dugotrajnog i nepravilnog održavanja istog položaja tijela u svakodnevnim (ne)aktivnostima. Tako je učestala pojava bolova u lumbalnom dijelu leđa, osjećaja težine i topline lokalizirane na jednom mjestu, ili trnaca koji se nerijetko šire prema zdjelici i nozi. Kod nekih osoba javljaju se bolovi u području torakalnog i vratnog dijela kralježnice.

U slučaju pojave navedenih problema, poželjno bi bilo što ranije početi sa specifičnim aktivnostima i osvještavanjem pokreta vlastitog tijela. Svaka osoba ovisno o njenoj konstytuciji, načinu života, pokretanju i svjesnosti vlastitog pokreta je različita. Upravo zbog te raznolikosti, prije početka aktivnosti, potrebna je cjelovita fizioterapijska procjena, na temelju koje se izrađuje individualni program aktivnosti ovisno o funkcionalnom stanju osobe.

Pravovremena priprema tijela za razdoblje trudnoće te odgovarajuća aktivnost savjetuje se svim ženama, neovisno o tome jesu li već iskusile probleme s bolnim leđima. Pri tome je važno dati naglasak na stručnost osobe pod čijim vodstvom se aktivnost odvija, te kvalitetu aktivnosti prilagođenu potrebama korisnika.

- **Važnost aktivnosti tijekom trudnoće**

Trudnoća bi trebala biti jedno od najljepših razdoblja u životu žene, no umor, stres, bolna leđa, otekline i slične neugodne pojave često otežavaju razdoblje devetomjesečnog iščekivanja. Ako je trudnoća uredna i nema kontraindikacija od strane ginekologa, umjerena tjelesna aktivnost savjetuje se svakoj trudnici, kako bi otklonila, umanjila i lakše podnijela sve nužne promjene.

Glavni pokretač fizioloških i anatomske promjena u trudnoći su hormoni, a u manjoj mjeri i mehanički učinak rastuće maternice. Pri tom dolazi do pomaka težišta tijela i

promjene tjelesnog držanja. Stoga je važno pravovremeno započeti s umjerenom tjelesnom aktivnošću i pripremom struktura abdominalne regije, mišića zdjeličnog dna te mišića leđa.

Umjereni tjelesna aktivnost u trudnoći ne uzrokuje komplikacije i ne šteti plodu, ne utječe na dojenje niti na kvalitetu i kvantitetu mlijeka. Upravo suprotno, umjerenom tjelovježbom postizemo održavanje kondicije, pripremu mišića koji će aktivno sudjelovati tijekom i nakon poroda. Vježbanjem u trudnoći postiže se pravilno držanje, poboljšavaju se kardiovaskularne sposobnosti organizma i smanjuje se umor, pojava vrtoglavica i otekline. Naposljetku, tjelesna aktivnost i osjećaj spremnosti imaju pozitivan psihološki učinak u pripremi za aktivnu ulogu u porodu.

- **„Bolna leđa“ nakon porođaja**

Problem „bolnih leđa“, sve je učestalija pojava, a posebno je primjećen porast broja žena koje traže pomoć zbog bolova u lumbalnom dijelu leđa a koje imaju zajedničku karakteristiku – sve su rodile prije jedne do dvije godine.

Strukturalne promjene nastale u trudnoći, nakon porođaja se spontano vraćaju u prijašnje stanje, ali neke ostaju prisutne, poput istegnutih i oslabljenih trbušnih mišića i mišića zdjeličnog dna te napetih lumbalnih paravertebralnih mišića. Kod nekih žena zdjelica ostaje u položaju prema naprijed, slično onome tijekom trudnoće, stoga prilagođavanje mišićnih struktura tom „novom“ položaju, rezultira povećanim tonusom mišića lumbalne regije. Nakon dužeg vremenskog perioda „lošeg“ držanja javljaju se bolovi, u početku slabiji, ali ako se ništa ne poduzima, postepeno se povećavaju.

S obzirom na različite životne navike, tjelesnu građu i nove aktivnosti vezane za brigu o djetetu, ženama je primarni zajednički cilj riješiti se prisutne boli te straha od njenog povećanja što predstavlja smetnju u obavljanju svakodnevnih obveza.

Prema našim iskustvima potrebno je osvjestiti važnost funkcije mišića zdjeličnog dna i naučiti njihovo pravilno aktiviranje te što ranije nakon poroda započeti s aktivnostima koje pokreću i stabiliziraju abdominalnu muskulaturu i zdjeličnu regiju. Pravilnim i kontinuiranim izvođenjem ciljanih zadataka dobivamo potrebnu stabilnost u lumbalnom dijelu leđa, što rezultira smanjenjem bolova.

Svaka žena u opisivanju svojih problema navodi slične smetnje, ali u svom korištenju tijela i pokretanju vrlo je različita. Upravo zbog te raznolikosti, potrebno je prilikom procjenjivanja promatrati tijelo u cjelini te otkriti uzroke primarnog problema na strukturalnom i funkcionalnom nivou. Iz tog razloga, u ReAktiva centru, provodimo individualne fizioterapeutske programe prilagođene svakoj ženi ovisno o nenoj posturi, pokretanju i funkcionalnoj prilagodbi tijela. Takvim, praktičnim i savjetodavnim, tretmanom postizemo bolje funkcioniranje u svakodnevnom životu sa ciljem trajnijeg i kvalitetnijeg oporavka.