

Testtartás megváltozása várandósság idején

A várandósság során csúnyább tartás alakulhat ki a megnövekedett súly és a gerinc megváltozott súlypontjai, statikája miatt. A relaxin hormon ízületi lazaságot okoz, ez is oka a jelenségnek. Ez igaz úgy az egészséges gerincű, mint a gerincferdüléssel rendelkező nőkre. Ennek kivédésére érdemes a kilenc hónap alatt kismama tornára, jógára, és gerincferdüléssel járó páciens esetén korrekciós gyógytornára járni. A szülés után a tartás visszarendezhető célzott gyógytorna segítségével, amely – scoliosis esetén – ismét Schroth-terápia alapú, tehát korrekciós elemekkel kiegészített és mindig egyéni.

A várandósság alatt (súlytöbblet, nagyobb terhelés, megváltozott helyzet) bizonyos esetekben romolhat maga a gerincferdülés is, főleg ha ágyéki görbülete van az illetőnek. Ez is a gyógytorna, a fokozott odafigyelés és gerinckímélő életmód fontosságára hívja fel a figyelmet.

Szülés gerincferdüléssel rendelkező nők esetében

- A gerincferdülés következtében ferdén, aszimmetrikusan állhat a medence, a medence kimenete. Ez hatással lehet a magzat méhen belüli elhelyezkedésére is, ami esetleg a szülés utáni néhány hétben is észrevehető (pl. bizonyos oldalán szeret feküdni a baba) de átmozgatással, célzott mobilizálással mindez feloldható.

- Operált gerinccel élő nőknek szükséges gerincsebészeti / ortopédiai szakvéleménnyel rendelkezniük arról, hogy természetes úton születhetnek. Sokszor ez „szimpla” gerincferdülés esetén is fennáll, hiszen a nőgyógyászok az elővigyázatosságra törekszenek. Utóbbi esetben ezt tekintjük valóban csak óvintézkedésnek.

- Egészséges gerincű nők esetén is az egyik legfontosabb szempont a túlzott testsúlynövekedés elkerülése a babavárás kilenc hónapja alatt. A nőgyógyász szakember véleménye szerint 10-12 kg a megengedett gyarapodás, minden további súly már jelentősen terheli a gerincet, fájdalmat, fáradékonyságot okozhat. A gerinc statikája is megváltozik a várandósság alatt, az elmerevített gerinc esetén pedig nagyobb terhelést kaphatnak a szabad csigolyák, az alsóbb szegumentumok, ezért érdemes fokozottan odafigyelni a testsúly optimális növekedésére.

- Vitaminok szedését a megállapított, megerősített várandósság időpontjától érdemes elkezdni, főképp az első 12 hétben, utána elhagyható (szoptatáskor folytatható). A terhesség későbbi szakaszában történő vitaminfogyasztás nagyon megnövelheti a baba súlyát is és az anyát is hízásra hajlamosítja. A nagyon nagy súlyú baba nehezítheti a szülés folyamatát. A folsav szedésén túl a nőgyógyász szakember hangsúlyozza a D vitamin szedésének fontosságát, amely vitamin hiányát összefüggésbe hozzák a terhesség alatti cukorbetegség kialakulásával és más patológiákkal is.

- Szakmai szempontból nincs akadálya az operált, gerincműtéten átesett nők természetes úton történő szülésének, főleg ha a szülés fájdalomcsillapítás nélkül zajlik. Fájdalomcsillapítás esetén az epidurális érzéstelenítő annak adható be, akinek az L2 alatti, L2-L4 közötti csigolyái szabadok, ezen a területen nincs fém. Az epidurális érzéstelenítő

hátránya, hogy gyengíti a fájásokat, így oxitocint adnak az anyának, ami azonban komplikációkat okozhat, pl. leviheti a vérnyomást. Az epidurál hatását nem lehet felfüggeszteni, így a tólófájásokat sem (úgy) érzékeli a szülő nő.

- Amennyiben császármetszésre kerül sor, a spinalis érzéstelenítést szintén ebbe a magasságba, L2-L4 közé adják, így operált, fémmel rögzített gerinc esetén csak akkor jöhet számításba, ha ez a szakasz nem része a fúciónak. Egyébként az altatás mellett végzett császármetszés jön számításba.

- Sem az operált gerincű, sem a gerincferdüléssel páciens nem számít - ebből az okból veszélyeztetett terhesnek.

- Szülési pozíció: minden szülő nő esetében törekedni kell a számára kényelmes helyzet megtalálására a vajúadás és a szülés során is. A függőleges helyzet, a labdán való ülés segíthetnek, és a hasprést alkalmazni nem tudó – fémmel elmerévített gerincű – nők esetén egy félig ülő, azaz hátradöntött / megtámasztott ülő pozíció lehet ideális a szülésre.

- A gátmetszés kapcsán megoszlanak a vélemények a teljes védelemtől a szükségességig. A szakember hangsúlyozta, hogy erről egyéni esetben, az ésszerűség határain belül dönt az orvos, de fontos tudni, hogy gátmetszés nélkül is keletkezhetnek súlyos mikrosérülések, az izmok, szövetek meggyúlhatnak.

- A beöntés alkalmazása egy kellemetlen velejárója lehet a szülésnek, ám alkalmazása segíti a higiénit, azon túl a baba világra jövetelét is segítheti.

MELL ÖNVIZSGÁLAT

- Rengeteg a tévhit, tabu téma, holott a megelőzés eszköze a korai felismerés, ennek kulcsa pedig a rendszeres orvosi szűrővizsgálat, a mell önvizsgálata és az egészséges életmód.

- 20 éves életkor felett havonta egyszer, adott napon önvizsgálat. Lehetőleg a menstruáció után 2-4 nappal. Álló és fekvő testhelyzetben is: megtekintés, megtapintás körkörösén, adott irányba haladva, alaposan. Állva a mell, hónalj környékét, háton fekve a kulcscsont feletti árkot és a hónaljat kell megvizsgálni. Kérdés, bizonytalanság esetén orvosi szakvélemény kérése.