

י'צ'ה 2'אס י'אס 2'הר'אן

שלומית רייפמן לויצקי, המרכז להריון ולידה במכללה האקדמית בוינגייט

www.shlomit.com shlomit@013.net 050-8802201

התפרסם לראשונה בכתב העת **החינוך הגופני והספורט** פברואר 2002 (נ'ז 3, 37-38)

שני המאמרים הקודמים דנו בשינויים המתרחשים בגוף האישה ההרה, בחשיבות הפעילות הגופנית בהריון וביתרונות שמספקת פעילות זו לאישה הן **למהלך ההריון**, הן **לתהליך הלידה** והן **להתאוששות** בתקופה שאחרי הלידה.

בחיי היום יום נתקלת האישה ההרה לא אחת בתופעות החדשות לה, המושפעות מתהליך ההריון והמודגשות כתוצאה מהשפעתו על גופה.

מאמר זה יאיר כמה מתופעות אלו לאור השינויים שנסקרו במאמר הקודם וינסה להציע פתרונות כדי להקל ולעזור לה לתפקד עם הגוף המשתנה.

עמידה

לא אחת אנו מוצאים את עצמנו במצב של אילוץ לעמידה ממושכת מסיבות שונות כמו עמידה בתור, עמידה מול כיור, גיהוץ וכו'. הגוף האנושי אינו מורגל בתנוחות סטטיות ובוודאי שלא בעמידה ממושכת. במצב זה נוצר עומס גדול על איברים שונים. **עומס זה גדול עוד יותר אצל אישה בהריון** שכן במצב זה משיכת הבטן לפניס והגדלת הלורדוזה המותנית, יוצרים לחץ גדול מתמיד על הגב התחתון, העובר ממנו גם לגב העליון ולצוואר. תופעה זו מגבירה את אי הנוחות הנוצרת בגב התחתון ואת שכיחותם של תלונות הנשים ההרות על כאבים באזור זה.

על מנת להקל על הגוף, ניתן לעשות מספר דברים: במידת אפשר **להישען עם הגב כנגד קיר**, עמוד או כל דבר אחר שניתן להישען כנגדו. דרך נוספת היא **להישען עם הידיים על משהו**, כמו למשל עגלת המוצרים בסופר, או שולחן בכיתה, משענת כיסא וכו'.

בנוסף, ניתן **להניח רגל אחת על משטח מוגבה** – דרגש. במידה ומדובר בשטיפת כלים ניתן **להישען עם הבטן כנגד הכיור** או משטח העבודה.

בכל מקרה, מומלץ לא לעמוד בתנוחה סטטית זמן ממושך ללא תנועה. במקום זאת ניתן להעביר משקל מרגל אל רגל תוך הנעת האגן מצד לצד.

ישיבה

רצוי לשבת על כיסא עם משענת נטויה מעט לאחור. **כיסא עם משענות ידיים** עדיף על פני כיסא ללא משענות ידיים, שכן תמיכת הידיים תוריד עומס מעמוד השדרה. את הרגליים רצוי להניח על משטח מוגבה (למשל דרגש) (תמונות מסי) או הדום (כמו זה של כורסת טלביזיה).

במידה ולמשענת הכיסא אין קימורים מתאימים לגב התחתון, רצוי להניח כרית מאחורי המותנית (זו תדחוף מעט את המותנית לפניס, תשמור על העקומה זו של עמוד השדרה ותמנע מתח מיותר מהגב התחתון). כמו כן, בדרך זו תורמנה מעט הצלעות מעלה ויקטן הלחץ עליהן הנובע מעלית הרחם עם התקדמות ההריון.

ראוי לציין שכסאות משרדיים טובים, מספקים את התמיכה המתאימה לגב התחתון ובנוסף הם מאפשרים התאמה אישית של גובה המשענת לגב התחתון.

בישיבה ממושכת נוצר לחץ במפשעות ובמפרקים אחרים הנמצאים במצב של כפיפה. חשוב מדי פעם לקום ולהתנועע כדי לשפר את זרימת הדם (לפחות פעם בחצי שעה). כמו כן, ניתן להתמתח כנגד משענת הכיסא (תמונות מס' 1). מתיחה זו תשפר גם היא את זרימת הדם ואת התחושה הכללית של הגוף.

שכיבה

בשכיבה על הגב נוצר מצב בו הרחם ותכולתו לוחצים על כלי דם המנקזים דם מהגפיים התחתונות ומהאגן אל הלב, במיוחד על הוריד הנבוב התחתון (Vena Cava). כלי דם זה עובר בצידו הימני של הגוף. הלחץ עליו עלול להפריע את חזרת הדם ללב. לפיכך ממליצים לא אחת לאישה ההרה **לשכב על צידה השמאלי**. במקרה כזה השכיבה הנוחה ביותר היא **חצי בטן חצי צד**

עם זאת, **אין למנוע ממנה, כהנחיה גורפת, את השכיבה על הגב**, במידה וזו נוחה לה ומועדפת על ידה. יש לסמוך על מנגנוני ההגנה הבריאים של הגוף שיתריעו כאשר מצב מסוים לא יהיה בריא לאישה - וזאת הרבה קודם שיגרם נזק לה או לעובר.

בשכיבה על הגב יש להקפיד על כפיפה קלה בברכיים בעזרת כרית. כמו כן כרית נוספת להגביה את ראש.

קימה משכיבה

הקימה משכיבה צריכה להיעשות בהדרגה, כאשר העלייה מתבצעת דרך הצד לישיבה, תוך הישענות על הידיים והברכיים (תמונות מס' 2). אין לקום בתנופה. עליה חדה ופתאומית עלולה לגרום לנזק לגב. כמו כן, עליה מהירה עלולה לגרום לירידה חדה בלחץ הדם ולהרגשת סחרחורת. בעליה הדרגתית יש שליטה ובקרה על כל שלב של התנועה – דבר המבטיח שמירה על הגוף.

טיפול בשריר מכווץ

לא אחת קורה, בעיקר תוך כדי התמתחות בשינה, ששרירי השוק האחוריים - **תאומים וסוליה** (Gastrocnemius ו-Soleus) מתכווצים, אינם משתחררים מעצמם ("נתפסים") וגורמים לכאב בלתי נסבל. תופעה זו מתרחשת כאשר שרירים אלה מופעלים – **בכפיפה כפית** של כף הרגל (plantar flexion או point). הדרך לשחררם תהיה בתנועה הפוכה כלומר **כפיפה גבית** של כף הרגל (dorsiflexion). ניתן לגרום לכך ע"י **כפיפה גבית** יזומה ע"י האישה (בעזרת ידיים). במידה וזה לא הולך ניתן להשעין כף רגל כנגד קיר או לעמוד על כף הרגל – דבר שיביא את כף הרגל למנח הרצוי. בכל מקרה רצוי ללמוד את התנוחה הגורמת למצב זה ולהתרגל להתמתח כאשר כף הרגל תמיד **בכפיפה גבית** (עקב דוחף).

בכל מקרה שכזה כדאי לאחר "שחרור" השריר "התפוס" לעסות את השוק תחת זרם מים חמים.

הרמת חפצים ממקום נמוך

בכל עת (לא רק בהריון) הרמת חפצים רצוי לעשות בעזרת יד אחת כאשר היד השניה נשענת על הרגל ובכך שומרת על הגב ומורידה ממנו עומס ולחץ.

בנוסף לכל האמור לעיל חייבת האישה לזכור להתייחס להחזקה נכונה של גופה – יציבה נכונה – למרות ההריון. יש לזכור תמיד שאין לתת לגוף להיכנע להריון ואין לתת לו להשתלט על הגוף. גם בתקופה זו, יציבה נכונה היא המפתח למראה רענן ולשיפור ההרגשה הפיזית והנפשית של האישה. התייחסות להחזקת הגוף תעזור לאישה להחזיר לגופה מהר יותר את יציבתו הטרומה הריונית ותחזק את הקשר החיובי של האישה עם גופה, לאחריו.