

כאבי אגן בהריון

מה זה בכלל?

כ-40% מהנשים יחוו כאבים בחגורת האגן בהריון בחלק הקדמי (סימפיזיס פוביס) האחורי (סקרו-איליאק) או בעצם הזנב. אם את חווה כאב כזה והוא לא משתפר מומלץ ללכת לטיפול פיזיותרפיה

מה את תרגישי

הסימפטומים שאת עלולה להרגיש כאב באיזור הערווה, ירך פנימית. כאב באיזור הישבן או בעצם הזנב. הכאב יכול להתגבר בישיבה, קימה מישיבה, שינוי תנוחה במיטה, בליכה, מדרגות ועמידה ממושכת

המלצות

המשיכי להיות פעילה לפי מגבלת הכאב כשאת שוכבת נסי לשים כריות בין הברכיים ולראות אם זה משפר את הכאב בקשי עזרה בבית במיוחד בניקיון ובמשק הבית התלבשי בישיבה אם פעולה זו גורמת לך כאב בעמידה ביציאה מהאוטו צאי עם שתי הרגליים יחד הפחיתי מדרגות עד כמה שניתן. תרגול במים יכול לעזור לשמור על פעילות ללא כאב