

产后腰痛知多少

谢丽云

广东省五华县第二人民医院妇产科

产后腰痛是已生育女性较常发生的一种病症，多表现为腰部一侧或两侧、可因腰痛而牵及腿痛，产后腰痛的发生与产后子宫收缩复旧引发的反射痛有关;生理性缺钙、劳累过度、姿势不当，产后受凉，起居不慎，闪挫腰肾以及腰骶部先天性疾病，或者受凉都可能引发产后腰疼。女性怀孕期间松弛素的产生、钙质流失、子宫增大是造成产妇产后腰痛的主要原因;而产妇生育后需要经常弯腰照顾幼儿、遇恶露排出不早引发血淤盆腔，也是造成产妇产后腰痛的重要原因。



具体分析诱发产妇产后腰痛的原因，主要包括以下几个方面：

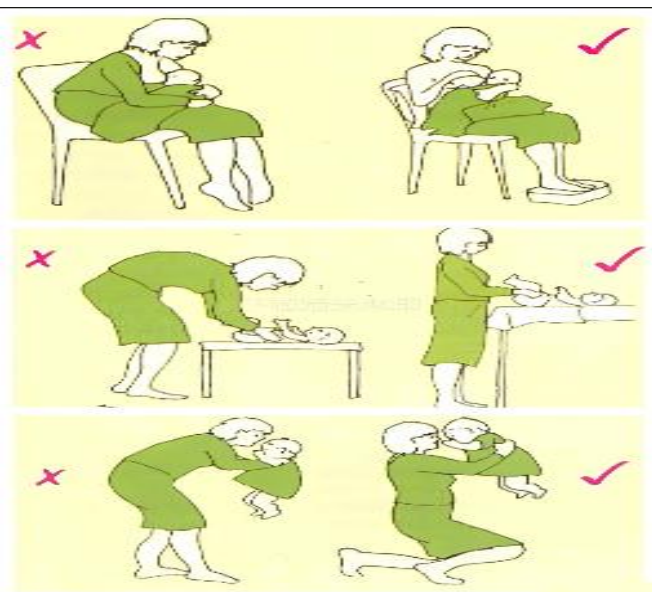
1 产妇内分泌的变化

怀孕及分娩前后产妇内分泌的变化，是造成产妇产后腰痛的根本原因^[1]。为适应胎儿顺利分娩，孕妇在怀孕期间的内分泌系统会进行自主调节、与未怀孕期间相比产生巨大的变化;孕妇身体为顺利胎儿，连接的韧带会变得松弛，而不断变大的子宫会让产妇的腰部受力加强，使得骶棘韧带松弛，从而让孕妇的盆腔神经、血管受到压迫，引起孕妇发生腰痛;而在分娩后，产妇的内分泌变化不能够马上恢复到怀孕前的状态，产妇子宫还未能复位、骨盆韧带仍处于松弛状态，因而也会因此而导致产妇出现腰痛症状。



2 作息不规律、活动姿势不当

产后作息不规律、活动姿势不当等，也是诱发产妇发生产后腰痛的重要原因^[2]。首先，部分产妇在产后作息时间调整不当，未能尽快使身体尽快恢复，使身体过度疲劳;另外如产后长时间地站、蹲、坐等，均针对增加产妇腰部负荷，从而损伤腰部肌肉、发生腰痛;其次，一些产妇需要在产后照顾婴儿洗澡、换尿布等，或由于产后恶露排出不早，引发产妇发生盆腔血液淤积，也容易诱发产妇产后腰痛的发生;此外，产妇在给婴儿喂奶时，长期采取不恰当的姿势、产后过早穿高跟鞋等，簇导致产妇腰部长时间处于紧绷状态，损伤腰部肌肉，从而诱发产妇腰部产生酸痛。



3 产后避孕不当、房事过频

产后避孕不当、房事过频等，从而导致人工流产、损伤肾气而造成腰痛。



4 其他病变

产后因其他病变而导致的产后腰痛。如产妇发生子宫脱垂、产后受寒等，均可导致产妇发生产后腰痛。



5 预防产妇产后腰痛的发生

首先，应从育龄女性怀孕开始，即采取主要的腰痛预防性措施。第一，应合理控制体脂、体重，通过科学膳食结构调整、合理饮食，让孕妇体重控制在合理范围，避免因体重

过大而增加产妇腰部肌肉负担、损伤腰部肌肉和韧带;第二, 作息规律、保证睡眠。孕妇在怀孕期间, 要充分保证睡眠时间和睡眠质量, 在日常生活中采取恰当的坐卧姿势, 减轻日常生活中腰部的负荷, 如孕妇在坐位是, 应使用柔软物抵垫在腘窝下, 降低腰部受力, 在睡眠时采取侧卧、并屈曲双腿, 减少腰部承重等;第三, 注意日常生活中采取正确姿势、适量活动。一方面, 孕妇应根据自身情况, 尽量不要做过大的弯腰、提物等动作, 应穿柔软、平底鞋, 以便于日常活动;此外, 孕妇还应根据医生的指导和建议, 进行适宜的腰腿活动、体操等, 增加腰腿韧带的柔韧性, 减少发生产后腰痛的机率^[3]。

其次, 注意产后姿势习惯的调整, 避免长时间姿势固定而损伤腰部肌肉。比如, 在产后日常给婴儿换尿布、洗澡或者照料婴儿时, 产妇应提前做好准备, 将需要使用的物品放在桌子或者台面上, 让高度适当, 避免弯腰进行操作, 如果条件允许, 妈妈们应该尽量坐在椅子上进行相关操作, 以减轻腰部的疲劳;

第三, 采取正确的喂养姿势。无论是母乳喂养还是非母乳喂养, 产妇在对婴儿喂奶过程中, 应尽量采取舒适、轻松的喂养姿势, 妈妈采取坐、躺姿势均可, 但在喂奶过程中, 既要让孩子头部抬高、避免孩子呛奶, 同时还要让妈妈的胳膊有所倚靠, 避免因喂奶长时间让腰部受力, 而造成腰部肌肉劳损, 从而引发产后腰痛病症的发生。

第四, 加强日常生活中对腰部的防护。产后产妇的自我防护, 是预防发生产妇产后腰痛的关键, 产妇应从以下几个方面进行自我预防: (1) 正确睡眠。产妇产后睡眠质量, 直接关系到产妇的产后恢复和产后健康;在睡眠姿势的选择上, 产妇睡眠不家选用太软床垫, 且应主动进行睡眠姿势的变换, 防止长期采取固定睡眠姿势, 使局部肌肉疲劳; (2) 在医生的指导下, 进行适宜的身体锻炼。产后的适当活动, 对产妇的产后身体恢复具有重要作用;产妇应在保健医生的指导下, 坚持产后恢复性锻炼, 结合按摩、热敷及腰肌、腹肌的运动, 提高自身腰部肌肉的强度和腰椎稳定性, 预防产后腰痛的发生; (3) 科学饮食, 提高身体素质。产妇产后就主动进行膳食结构调整, 增加富含维生素、优质蛋白、微量元素等食物的摄入, 以提高骨质钙含量、降低因骨质疏松引发腰痛的机率; (4) 日常生活中注意腰部的防寒保暖, 避免腰部过度受力。产妇在产后应注重对自身腰部的保暖措施, 根据气温变化增减衣物, 防止腰部受寒;同时, 日常活动时, 尽量避免腰部过度受力, 提举重物应使用手臂、腿部力量, 减少腰部发力, 减轻腰部肌肉负担。

总之，产后腰痛是很普遍的现象，准妈妈们要多多注意腰部的预防和保护，一旦腰部有酸痛的感觉，要及时进行治疗，只有身体健康，才可以更好地照顾宝宝。

参考文献

- [1]关应军.产妇产后慢性腰背痛发生率与风险因素分析[J].中国医师进修杂志，2015.38（6）：432-434.
- [2]李玲霞.自然分娩和剖宫产发生产后腰背痛的差异及相关因素分析[J].现代生物医学发展，2017，17（15）：2937-2940.
- [3]陈业松.不同分娩方式对产妇产后腰背痛的影响分析[J].颈腰痛杂志，2016，37（06）：540-541.