

Obrzęki w ciąży

Problemy naczyniowe dotyczą około 40% ciężarnych kobiet.

Jak zapobiec skurczom, ociążałości, drętwieniu i obrzękom nóg i rąk?

Problemy naczyniowe związane są z działaniem progesteronu i estrogenów, które zmniejszają napięcie ścian naczyń żylnych, w wyniku czego są one podatne na rozszerzanie. Ponadto w ciąży w żyłach płynie znacznie więcej krwi, co sprawia, że się rozszerzają, zastawki żyłne pracują nieprawidłowo, a to powoduje wsteczny przepływ krwi, która zamiast płynąć do serca, cofa się w dół i rozszerza żyły. Problemy naczyniowe częściej mają kobiety, u których takie dolegliwości występowały rodzinnie (np. u mamy lub babci). Duży wpływ ma także charakter pracy zawodowej, np. zbyt długie siedzenie czy stanie, oraz pora roku z wysokimi temperaturami, która sprzyja niedyspozycjom naczyniowym.

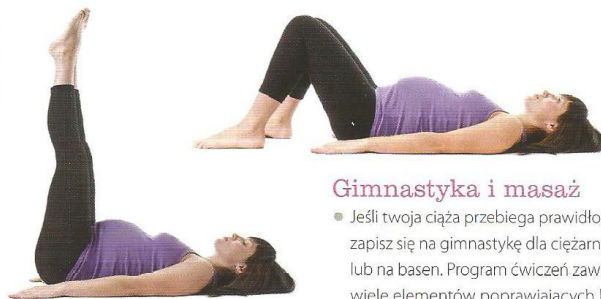


Najczęściej dolegliwości naczyniowe rozpoczynają się w trzecim trymestrze ciąży. Ciężarne skarżą się wtedy na opuchnięcia nóg i dłoni, uczucie ciężkości stóp, skurcze w łydkach oraz drętwienie dłoni.

Skurcze łydek i drętwienie dłoni są najczęściej odczuwane w czasie snu. Problemy naczyniowe mogą mieć również postać zmian wokół kostek u nóg (tzw. pajączków) lub sinych, grubych wypukłości wystających nad powierzchnię skóry, czyli żyłaków. Żyłaki mogą występować także w okolicy odbytu (tzw. hemoroidy) lub jako bardzo dotkliwe żyłaki sromu.

Jak zapobiegać?

- Kontroluj wagę – staraj się nie przytyć więcej niż 12 kg.
- Unikaj długiego stania i siedzenia. Siedząc, utrzymuj nogi jak najwyżej, najlepiej na poziomie bioder, układając nogi np. na taborecie.
- Jeśli musisz długo stać lub siedzieć, co 30–40 minut przejdź się lub chociaż poruszaj stopami. Siedząc w pozycji z nogami w linii bioder, wykonuj stopami ruchy do góry i do dołu, ruchy okrężne oraz zgięcia i prostowanie palców.
- Wieczorem połóż się z nogami uniesionymi z oparciem na ścianę i wykonuj ćwiczenia jak wyżej.
- Podczas siedzenia i leżenia unikaj zakładania nogi na nogę.
- Spaceruj pół godziny dziennie, zapisz się na ćwiczenia dla ciężarnych lub na basen.
- Nie dźwigaj ciężarów.
- Noś buty z szerokimi noskami, na średnim obcasie (ok. 2 cm).
- Unikaj uciskającej bielizny, skarpetek, pasków.
- Unikaj kąpiele w wysokiej temperaturze oraz wizyt w saunie, solarium lub długiego opalania.
- Ogranicz spożywanie soli.
- Pij wodę z małą ilością sodu – ok. 2 l dziennie.
- W diecie zwracaj uwagę na zwiększenie produktów bogatych w magnez i potas. Elektrolity pomagają uniknąć skurczy w łydkach, odczucia ciężkich nóg i drętwienia dłoni. Pij sok pomidorowy, jedz pełnoziarniste pieczywo, suszone owoce.
- Po konsultacji z lekarzem prowadzącym ciążę stosuj suplementację diety.
- Gdy czujesz, że masz problemy z niewydolnością żylną, regularnie stosuj ćwiczenia pobudzające krążenie w nogach.



Ćwiczenia pobudzające krążenie w nogach

Ćwiczenie 1.

Pozycja stojąca. Wspinaj się na palce i chodź na palcach, wspinaj się na pięty i chodź na piętach, następnie chodź na zewnętrznych krawędziach stóp.

Ćwiczenie 2.

Przed pójściem spać połóż się na plecach, ruszaj stopami do góry i do dołu, ściskaj palce, wykonuj krążenia stopami. To samo powtórz w pozycji leżącej z uniesionymi nogami opartymi o ścianę.

- Te same ćwiczenia wykonuj z nogami w dół.
- Ćwiczenia na różnym poziomie ułożenia stóp wykonuj również w ciągu dnia.
- Kładąc się w ciągu dnia na odpoczynek, układaj nogi wyżej, np. na zwiniętym w rulon kocu.

Ćwiczenia rąk, gdy odczuwasz puchnięcie w dłoniach

Ćwiczenie 1.

Ręce w górze, ruchy w nadgarstkach do góry i na dół. Ruchy okrężne, ściskanie dłoni w pięści.

Ćwiczenie 2.

Ręce na wysokości barków, ćwiczenia jak wyżej.

Ćwiczenie 3.

Ręce w dół, ćwiczenia jak wyżej.

Pamiętaj, żeby zdjąć obrączkę i pierścionki.

Ćwiczenie 4.

Jeśli odczuwasz drętwienie palców dłoni, przykładaj zimne kompresy na okolice nadgarstków. Przed pójściem spać pomasuj ręce. Ręka masuje drugą rękę ruchem głaszczącym od dłoni w kierunku pachy.

Gimnastyka i masaż

- Jeśli twoja ciąża przebiega prawidłowo, zapisz się na gimnastykę dla ciężarnych lub na basen. Program ćwiczeń zawiera wiele elementów poprawiających krążenie obwodowe.
- Dużą ulgę przynosi masaż stóp i łydek. Należy go wykonywać zawsze do serca, czyli od stóp w górę.
- Bardzo dobre efekty niwelujące obrzęki daje metoda *kinesiotapingu* – fizjoterapeuta w połączeniu z ćwiczeniami i masażem nakleja na nogi lub ręce specjalne plastry, które poprawiają krążenie (stosuje się aplikacje limfatyczne).

Pielęgnacja ciała

- Używaj specjalnych antyzylakowych rajstop lub pończoch.
- Wykonuj prysznic nóg naprzemiennie ciepłą i zimną wodą.
- Ulgę przyniesie nacieranie nóg kremami i żelami zawierającymi wyciąg z kasktanowca lub heparyny.

Problemy naczyniowe mogą dawać o sobie znać tuż po porodzie. Przyczynia się do tego znieczulenie zewnątrzoponowe i podpajęczynówkowe z okresu porodu. Dlatego już w drugiej dobie po porodzie wskazane są ćwiczenia krążeniowe nóg i rąk. Zaleca się wykonywanie ruchów stopami i dłońmi takich jak zgięcia, wyprosty, krążenia, ściskanie palców. Pocięszające jest to, że problemy z okrusu ciąży w postaci skurczy, ociężałości, drętwienia i obrzęków szybko mijają po urodzeniu dziecka.

Agnieszka Grochowska

Fizjoterapeutka, właścicielka Studia Zdrowia z ofertą gimnastyki dla kobiet w ciąży i po porodzie, kursu masażu dla dzieci metodą Shantala, kursu pierwszej pomocy pediatrycznej oraz zajęćami dla dzieci w wieku 1–4 lat, www.studiozdrowia.waw.pl