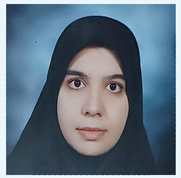
if available
THE FIRST INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTH SERVICES TRANSFORMATION
اولین کنگره بین المللی تحول خدمات سلامت
۲۷ و ۲۸ مهر ماه
ISC 05251-58426 Scopus CIVILICA
Code: 1048



مروری بر شیوع و درمان اختلالات اسکلتی عضلانی در بارداری، زایمان و پس‌زایمان

زهرا مزروعی (۱) ، مبینا ثنائی فرد ، نسیم خادمی
(۱) دانشجوی کارشناسی مامایی ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد،ایران

مقدمه

اختلالات اسکلتی‌عضلانی از شایع‌ترین مشکلات بارداری، زایمان و پس‌زایمان هستند ،که عملکرد فیزیکی، کیفیت زندگی و توانایی مادر در مراقبت از نوزاد را کاهش می دهند. با توجه به شیوع بالا و پیامدهای منفی این اختلالات ، بررسی روش های مؤثر مدیریت و درمان ، به‌ویژه مداخلات غیر دارویی ، ضروری است. هدف این مطالعه، مرور شواهد علمی پیرامون شیوع و راهکارهای درمانی این اختلالات در این دوران است.

روش ها

این مطالعه به‌صورت مروری روایتی با جستجودر پایگاه‌های PubMed، Scopus، ScienceDirect، Google Scholar، طی سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۲۶، با کلیدواژه‌های اختلالات اسکلتی‌عضلانی، کمردرد، درد لگنی، بارداری، زایمان و پس‌زایمان انجام شد و مقالات پس از ارزیابی عنوان، چکیده ومرتبط بودن با اهداف مطالعه انتخاب و وارد مطالعه شدند.

یافته ها



اختلالات اسکلتی‌عضلانی در بارداری و پس‌زایمان شیوع بالایی دارند و بیش از نیمی از زنان آن را تجربه می‌کنند . کمردرد، درد لگنی، درد گردن و شانه و سندرم تونل کارپال شایع‌ترین مشکلات هستند، که تغییرات هورمونی، افزایش وزن، جابه‌جایی مرکز ثقل و فشار بر عضلات، مفاصل و اعصاب از عوامل موثر هستند. فیزیوتراپی، ورزش‌درمانی و یوگا درکاهش درد و بهبود عملکرد مؤثر گزارش شده‌اند .

نتیجه گیری

این اختلالات شیوع بالایی دارند و کیفیت زندگی را کاهش می‌دهند. مداخلات غیردارویی به‌ویژه فیزیوتراپی، ورزش و یوگا در کاهش علائم و بهبود عملکرد مؤثرهستند. آب‌درمانی و طب سوزنی نیز نتایج امیدوارکننده‌ای داشته‌اند، اما برای تأیید اثربخشی و ایمنی بلندمدت آن‌ها، مطالعات بیشتری لازم است.

رفرنس ها

1. Thabah M, Ravindran V. Musculoskeletal problems in pregnancy. Rheumatol Int 2015;35:581-587
2. Koukoulithras I, Stamouli A, Kolokotsios S, Plexousakis M, Mavrogiannopoulou C. The effectiveness of non-pharmaceutical interventions upon pregnancy-related low back pain: a systematic review and meta-analysis. Cureus 2021;13(1):e13011
3. Diez-Buil H, Hernandez-Lucas P, Leirós-Rodríguez R, Echeverría-García O. Effects of the combination of exercise and education in the treatment of low back and/or pelvic pain in pregnant women: Systematic review and meta-analysis. Int J Gynaecol Obstet 2024;164(3):811-822