

睡前動一動，一覺到天亮～

改善孕期下背痛


這套 伸展操

躺著就能做！

- 諮詢／新店耕莘醫院復健科主治醫師 吳詩慧
- 採訪撰文／戴筠
- 攝影／Super Cute寶寶·親子寫真（0955-628-825）
- 梳化／Year Lai
- model／劉硯立

根據統計，大約有近半數的孕婦會產生下背痛的問題。下背痛發作不但會影響活動，睡眠品質更是會大打折扣。由於肚子變大以後很難喬到舒服的姿勢，我們請專家設計躺著就能做的伸展操，讓孕媽咪能夠輕鬆緩解症狀。





「Hello思佳，不是快卸貨了？怎麼最近老是愁眉苦臉？」「唉…這幾個月開始腰痠背痛，每次都要『喬』到特定姿勢才能舒服一點，睡覺也睡不好，超煩。」

腰痠背痛怎麼辦？專家教你3招

懷孕子宮變大會對背部造成壓力，加上鬆弛素會讓腰椎關節的穩定性變差，大約有半數孕婦會產生下背痛的問題。

新店耕莘醫院復健科主治醫師吳詩慧表示，孕期下背痛一般發生在腰部或骨盆薦腸骨的關節處，有時痛感會傳遞到單側或雙側的臀部及大腿後側，患者容易在活動或搬提重物時出現明顯痛感，但通常可以藉由調整姿勢、建立正確生活習慣以及溫和的伸展運動減輕症狀：

★ 調整姿勢

隨時隨地抬頭挺胸、避免彎腰駝背，正坐時在腰背後方墊枕頭，平躺時在膝蓋下方墊枕頭，讓身體各部位獲得充分支撐。

★ 建立正確生活習慣

隨時留意體重變化，避免讓體重增加太快；採買生活用品請家人陪同，不要自行搬提重物；適度休息，避免久站久坐。

★ 勤做伸展運動

睡前將雙腳舉高靠在牆上20分鐘可減少腰椎曲度，讓疼痛的肌肉獲得舒緩；游泳、鍛鍊腹部和背部的核心肌群也可以有效緩解肌肉壓力。

妳中了嗎？這些人容易在孕期下背痛

- 高齡產婦
- 懷孕超過一次的經產婦
- 懷孕前沒有運動習慣
- 前次懷孕曾經背痛
- 原本就有背痛毛病

整理／編輯部

產後沒減重 恐變成慢性病

一般來說，懷孕造成的下背痛大多會在產後2、3個月自然緩解，除非體重一直降不下來、照顧小孩姿勢不當，或在懷孕早期就出現下背痛的症狀，才可能會演變成慢性背痛。

吳詩慧醫師提醒，許多媽咪常會用遷就寶寶的姿勢哺乳，不然就是為了換尿布頻繁彎腰，這些姿勢都會對腰背造成壓力。哺乳前最好向護理師學習正確姿勢，平常儘量在與腰部齊高的平台換尿布，才不會讓孕期的背痛問題延續到產後。

怎麼動都會痛？小心膀胱發炎！

值得注意的是，孕期背痛通常不會太嚴重，只要調整姿勢就可以緩解。如果怎麼調整姿勢都會痛，甚至痛到在床上打滾，有可能是腎結石、腎臟炎、膀胱炎或會陰前庭發炎（會產生轉位性疼痛）引起的疼痛，最好趕快就醫檢查。



舒緩操兩大禁忌：硬做&搶快

提醒媽咪，做拉背拉筋的伸展操時應衡量自身狀況，一旦感覺不舒服或覺得負擔太大，最好減少運動頻率，不要硬做，以免對身體造成更大的傷害。

孕期下背痛固然惱人，但轉念一想，這也是寶寶帶來的甜蜜負擔。平常勤做伸展運動、適時調整姿勢，等到寶寶出生，就可以和下背痛說bye bye囉！

常見問題 1 嚴重下背痛會影響生產，一定得剖腹？

專家說：當坐骨神經被壓迫，的確有可能讓分娩姿勢受到限制，但這不代表一定得剖腹。建議媽咪不妨提前和接生醫師討論，找到一個相對舒服的姿勢來生產。

常見問題 2 孕期疼痛能不能吃止痛藥？

專家說：懷孕前3個月不建議用藥，中後期若出現急性疼痛的情形，可以請主治醫師開立適合藥物。普拿疼（Acetaminophen）雖然被認為是較安全的止痛藥，但曾有研究顯示

孕期服用容易造成男寶寶生殖系統發育異常，孩子未來發生行為異常的機率也會增加。孕期有服藥需求，最好還是請醫師開立藥物比較保險。



吳詩慧

學歷：台灣大學醫學院醫學士
經歷：新店耕莘醫院復健科主治醫師
現任：新店耕莘醫院復健科主治醫師

改善下背痛伸展操



步驟1

平躺，膝蓋彎曲，雙腳打開與骨盆同寬，腰椎往下壓10~20秒再放鬆，反覆做20次。



步驟2

深吸一口氣將肚子與屁股往上抬，維持10~20秒再放下，反覆做20次。



步驟3

雙手往兩側打開伸直，上半身貼平地面，膝蓋彎曲，雙腳膝蓋和大腿併攏。



步驟4

以腰部為軸心將下半身轉向右邊，感覺腰肌和臀肌被拉扯。



步驟5

再將下半身轉向左邊，每次轉身停留10~20秒，左右來回做20下。

步驟6

單膝跪地做弓箭步，上半身打直，感覺跪地那隻腳的大腿、髖部肌肉被拉扯，一次停留20秒，左右腳交替做20次。



諮詢／吳詩慧醫師
整理／編輯部

tips1. 做步驟2的動作時，胸部、肚子、膝蓋須呈一直線，雙腳不要內八或外八。

tips2. 做步驟4、5的動作時，不用勉強將膝蓋碰到地面，只要感覺腰肌和臀肌有被拉扯即可。👏