Mit jelent a symphyseolysis (szimfizeolizis)?

Mostanában egyre gyakrabban találkoznak a terhesség időszakában ezzel a csontos medencét érintő elváltozással a szakemberek, és egyre gyakrabban panaszoknak rá a kisimamák.

Ez az állapot maximum 2-3 hét alatt magától megszűnik, kezelést nem igényel.

Mi okoz mégis problémáit?

A progeszteron, illetve a relaxin nevű hormon, mely azért felelős, hogy a szülésre készülse fel a medencét. Ennek túl korai, fokozottabb megjelenése lehet a felelős.

Ha ez a "fellazulás" fokozottabban jelenik meg, az álлизületben kis mozgás keletkezik, és a következő tünetekkel kell számolnia a kisimamának:

- Ódémás, duzzadt lehet az érintett terület
- Nyomási érzékenység jelentkezik a szeméremcsont tájékán
- Igen erős fájdalommal járhat a körkép
- A fájdalom járáskor jelentkezik, illetve minden olyan esetben, amikor azsimmetrikus terhelés éri a medencét, például akár ágyban történő fordulás közben is
- A fájdalom kisugárzhat a comb belső felszínébe
- Sajnos bizonyos esetekben hónapokig eltarthat
- A kisimama, vagy gyermekegyas anyuka jó pár hónapig szinte alig, illetve súlyosabb esetben egyszerűen nem tud menni, így el látni újszülött gyermekeit

Nehezen diagnosztizálható betegség, nincs oki terápiája, a kezelés általában fekvés és fájdalomcsillapítás, súlyosabb esetben fűző viselése segíthet. A tépőzáras medenceszorító öv ebben az esetben nem a hasat, hanem a medencét támasztja meg, ezért fontos a megfelelő felhelyezés. Az öv a szeméremcsont magasságában helyezkedjen el, gyakorlatilag a has alatti területen vegye körbe a testet.

Igen súlyos esetben, ha nincs más megoldás, akkor műtéttel fixálják a csontot, megszüntetve a nemkívánatos mozgást és ezáltal a panaszokat. De erre a gyakorlatban csak igen ritkán van szükség.

Mit tehet a kisimama, hogy elkerülie, illetve csillapítsa a problémát?

- Ügyeljen a testsúlyára
- Végezzen speciális testmozgást - elsősorban a kisimamatorna javíthat - a várandósság elejétől rendszeresen, hogy erőssé, és ellenállóvá tegye szervezetét
- A terhesség időszakában, az enyhébb tünetek megjelenésekor nem kell abbahagyni a testmozgást, de mindenképpen az állapotnak megfelelőre kell változtatni, ebben az esetben érdemes a kisimamának vízben végzett mozgás könnyebb, így számára is kivitelezhető
- Súlyos esetben speciális gyakorlatokat kell végeznie gyógynövénytartás irányítása mellett, hogy megelőzze az esetleges szővődmények megjelenését, illetve, hogy minél hamarabb felépüljön.