

Professor Orthopaedic Center  
Professor Freih Abu Hassan  
Senior Consultant & Expert  
in Orthopaedic Surgery



البروفيسور فريح أبو حسان  
مستشار أول وخبير جراحة العظام  
وجراحة العمود الفقري  
وجراحة عظام الأطفال

## مشاكل العظام والمفاصل أثناء فترة الحمل

أكثر من 50% من النساء يعانون من آلام في العضلات والعظام والمفاصل أثناء فترة الحمل، وذلك بسبب التغيرات التي تحدث أثناء الحمل وهي:

1. تورم الأنسجة اللينة خلال فترة الحمل عند 80% من النساء الحوامل، ومعظمها تحدث خلال 8 أسابيع الأخيرة من الحمل وتؤدي إلى أمراض مثل متلازمة النفق الرسغي.
2. إرتخاء الأربطة والأنسجة ويحدث نتيجة لهرمونات الإستروجين والريلاكسين، وهذا التراخي يؤدي إلى وقوع إصابات جديدة أو زيادة وقوع مخاطر جديدة للنساء اللواتي يعانون أصلاً من تراخي في الأربطة، وهذا التراخي المتزايد مع زيادة الوزن أثناء الحمل قد يسبب آلام في المفاصل.
3. زيادة الوزن بنسبة 20% خلال الحمل تزيد من الضغط على المفاصل بنسبة تصل إلى 100%.

### **(1) آلام أسفل الظهر**

هذه هي أحد المشاكل الأكثر شيوعاً بسبب الحمل وتصيب 50% من النساء الحوامل حتى أنها تعتبر جزءاً لا يتجزأ من الحمل.

#### من هم النساء المعرضات لزيادة آلام الظهر أثناء الحمل؟

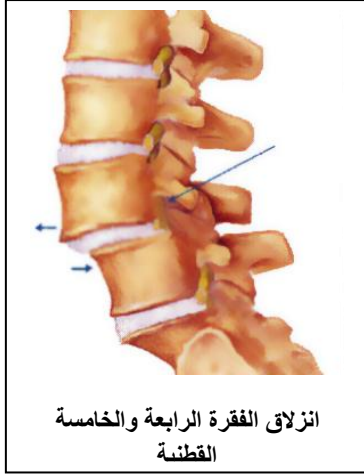
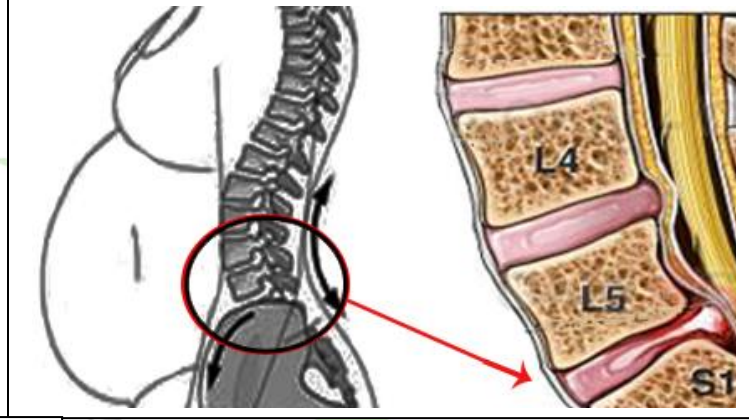
- 1 - النساء اللواتي يعانون من آلام الظهر قبل الحمل يتأثرن بضعف اللواتي لم يكن لديهن آلام الظهر قبل الحمل.
- 2 - الحمل السابق يجعل المرأة أكثر عرضة لآلام أسفل الظهر.
- 3 - إرتفاع عمر المرأة الحامل يجعلها أكثر عرضة لآلام الظهر.



ومن أسباب آلام أسفل الظهر المرضية:

## 1 - انزلاق غضروفي في أسفل الفقرات (الديسك):

وهذا يحدث ما بين الفقرة الخامسة القطنية والأولى العجزية.



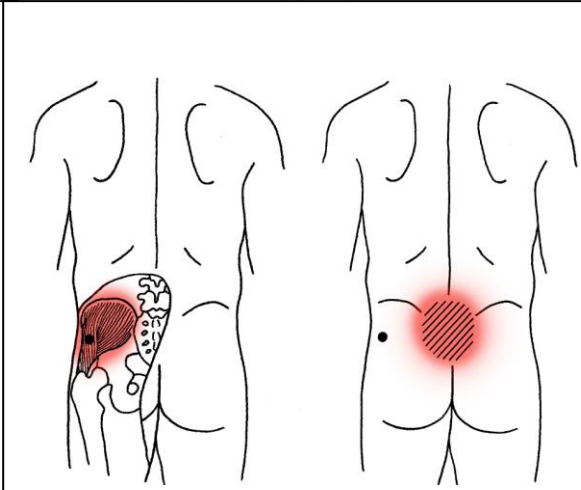
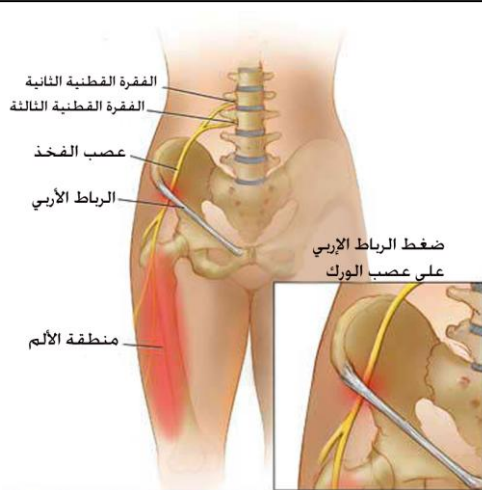
انزلاق الفقرة الرابعة والخامسة القطنية

## 2 - انزلاق في فقرات أسفل العمود الفقري:

وتحدث ما بين الفقرة الرابعة والخامسة القطنية، وجد أن النساء اللواتي لديهن أطفال من قبل هم أكثر عرضة من غيرهن للانزلاق الفقاري.

### من ماذا تشكو الحامل؟

الحامل التي تصاب بآلام الظهر في الغالب تشكو من آلام أسفل وخلف الحوض والذي يزداد نتيجة لنشاط معين وغالباً ما يزول بالإستلقاء أو الجلوس وعادة ما يكون مستقراً وليس خطيراً للغاية إذا كان الألم يمتد إلى أحد أو كلا الأرجل وخلف الأضلاع ولكن لا يمتد إلى أسفل الساق، أما من يشكو من حرقنة وخدران في الجانب الأمامي من الفخذ، فسببه انضغاط العصب الفخذي الجلدي نتيجة أعلى الفخذ بواسطة الرباط الأربي.



انضغاط العصب الفخذي الجلدي نتيجة أعلى الفخذ بواسطة الرباط الأربي.

## ما هي نتائج الفحص السريري؟

يتبين عند الكثير من الحوامل الآتي:

- 1- تشنج في عضلات أسفل الظهر.
- 2- زيادة تقوس أسفل الظهر للأمام.
- 3- آلام عند تحريك مفصل الحوض مع العجز نتيجة التهيج والارتخاء.

## الصور الشعاعية

ينبغي أن يتم التصوير الشعاعي فقط بعد الـ3 شهور الأولى من الحمل، وهو ما ثبت أنه لا يسبب عيوب للجنين وفي حالة الإشتباه بالإنزلاق الغضروفي (الديسك) يتم عمل صورة رنين مغناطيسي والتي لا تؤثر على الجنين.

## العلاج

عمل فترات منتظمة من الراحة خلال اليوم مع رفع القدمين لثني الوركين ليقلل الضغط على العمود الفقري ويساعد على الحد من التشنج والآلام الحادة، وبعد أن تخف الآلام الحادة يتم البدء بعمل برنامج تمارين لزيادة قوة العضلات والجهاز العضلي في البطن التي يمكنها أن تساعد على التقليل من استمرار آلام أسفل الظهر، ويمكن إضافة مسكن لتخفيف الآلام حيث أن مضادات الإلتهاب التي تستخدم للمفاصل ممنوعة أثناء الحمل.

## (2) متلازمة النفق الرسغي



بعد آلام الظهر فإن ألم اليد والرسغ هي الشكوى الأكثر شيوعاً للعضلات والعظام خلال فترة الحمل، وهذا عادة بسبب متلازمة النفق الرسغي مما يؤدي إلى تهيج العصب الأوسط وأعراضه وخز وخران، ويلاحظ الألم بشكل ملموس في الليل في اليد وأصابعها، ونسبة حدوثه عند المرأة الحامل هي من 25 إلى 50%.

ويمكن أن تحصل متلازمة النفق الرسغي في فترة الرضاعة ما بعد الحمل ويعزي ذلك إلى انحباس السوائل بسبب هرمون البرولاكتين.

## العلاج:

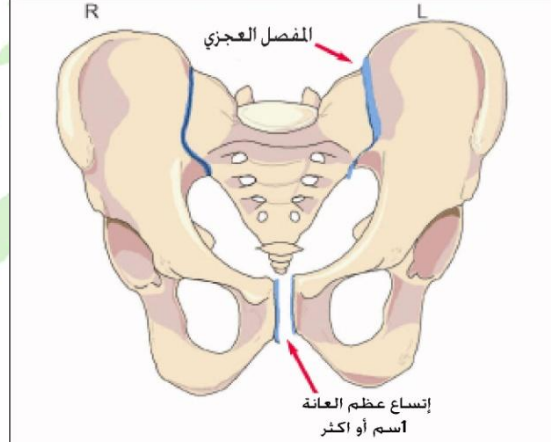
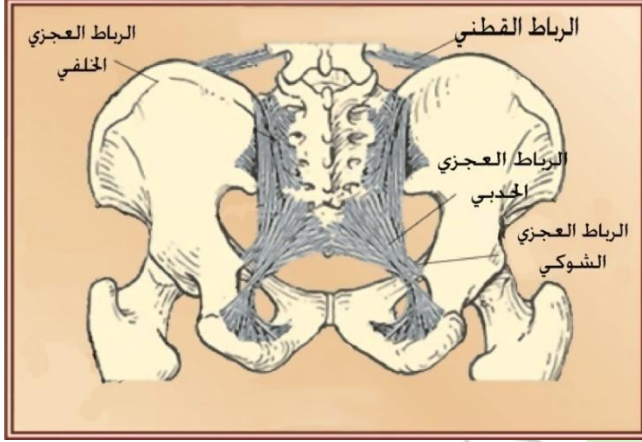
95% من المرضى قد يتماثلوا للشفاء تماماً بعد 4 أسابيع من الولادة، وكطريقة أولية لعلاج هذه الحالة هو وضع جبيرة ليلية قابلة للإزالة ويعتبر هذا علاجاً ناجحاً إذا تم استخدام الجبيرة بنسبة 80% من الوقت.



## 3) آلام عظم العانة الأسباب:

### 1 - ارتخاء الأربطة:

تحدث نتيجة الهرمونات النشطة أثناء الحمل، إن اتساع العظم في منطقة العانة يحدث في الأسبوع 10 وحتى الأسبوع 12 من الحمل بسبب هرمون الريلاكسين، وعادة اتساع عظم العانة خلال فترة الحمل لا يتجاوز الـ 10 ملم .



### العلاج:

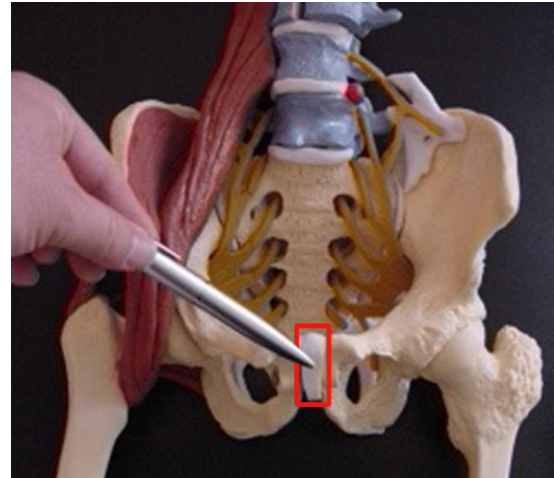
في الحالات المعتدلة التي تعاني من التهاب في عظم العانة عادة ما تستجيب للراحة وكمامات الثلج، وفي بعض الأحيان الحزام للحوض يعتبر مفيداً أيضاً. أما في حالات الفتق في عظم العانة عادة تستجيب لعلاج وافي لمدة 24 إلى 48 ساعة من الراحة التامة في السرير بعد الولادة.

### 2 - عظم العانة الملتهب

هي حالة توصف بأنها تحلل في منطقة التصاق عظم العانة متبوعاً بتكون تلقائي للعظام، والمرأة الحامل التي تعاني من هذا المرض تشكو من ألم يزداد تدريجياً على مدى بضعة أيام في منطقة العانة ويصبح شديداً جداً مع الأيام، وسوف ينتقل الألم إلى أسفل الفخذين ويزداد مع أي حركة من الأطراف السفلية، وهذه الحالة تتطلب عدم الحركة والراحة التامة في الفراش.



صورة شعاعية تبين التهاب عظم العانة عند الحامل

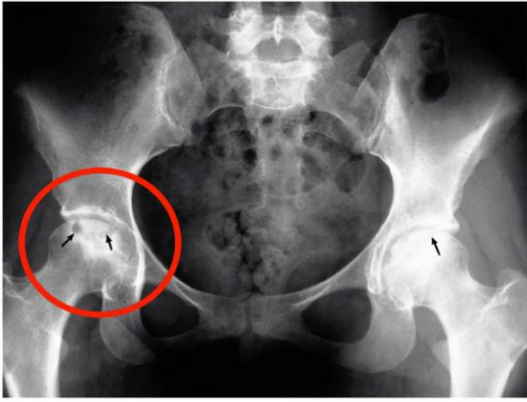


## (4) آلام منطقة الحوض

- 1 - آلام منطقة اتصال الحوض مع العجز سوف ينجم عنه ألماً ينتقل من فترة إلى أخرى إلى أسفل الفخذ وهذا يسمى تزيير الحمل.
- 2 - آلام الورك سببه موت رأس عظم الفخذ أو هشاشة عظم الورك المؤقت، وتزداد في حالة الحمل، وكلتا الحالتين تسببان ألماً في الحوض وفي منطقة ثنايا الفخذ وقد يتم الخلط بين بعضهما، لذلك من المهم جداً التفرقة بين هذه الحالات وبين الأمراض الحميدة التي قد تصيب الحوض.

### موت رأس عظم الورك

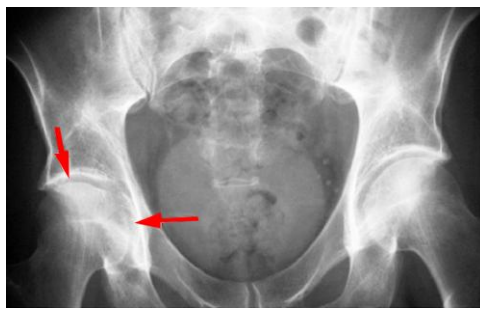
وسببه في المرأة الحامل غير واضحاً، ويعزى لزيادة النشاط في الغدة الفوق كلوية التي تفرز الكورتيزون بكمية كبيرة خلال فترة الحمل بالإضافة لزيادة الوزن، وهناك عامل آخر هو ارتفاع في الأوستروجين وهرمون البروجسترون خلال فترة الحمل بالإضافة إلى زيادة الضغط داخل خلايا العظام، وأعراض هذا المرض عادة تبدأ في الشهر الثالث مع ألم عميق في الحوض والذي ينتقل من فترة إلى أخرى إلى الركبة أو الفخذ وربما الظهر. وعند الفحص السريري نجد الألم المصاحب مع مجموعة من الحركات للورك، وتشخص الحالة بواسطة صورة شعاعية أو إجراء صورة رنين في الحالات المبكرة.



صورة شعاعية تبين موت رأس المفصل عند الحامل

### العلاج:

يتضمن تقليل الوزن، المشي بواسطة المشاة (الوكر) أو العكازات، والحماية سوف يسمح لأوعية الدم بتروية رأس الفخذ بدون أن يصاب بالضمور وأحياناً التدخل الجراحي بعد الولادة ضرورياً لمعالجة هذه الحالة.



صورة شعاعية تبين هشاشة مفصل الورك عند المرأة الحامل

### مرض هشاشة مفصل الورك المؤقت

ترقق مفصل الورك هو أمر نادر الحدوث ويمكن أن يحدث خلال الربع الثالث من الحمل والمسببات لهذا المرض غير معروفة، ويتم تشخيصه بواسطة وجود ألم في الورك ومحدودية في الحركة لدى المريضة، والألم يكون مفاجئاً أو بالتدريج، وزيادة الوزن تزيد من الألم وقد يتفاقم الألم ويزداد الحاجة إلى كرسي متحرك أو الراحة في السرير.

## التشخيص:

- 1 - الصور الشعاعية سوف تكشف عن هشاشة رأس الفخذ.
- 2 - التصوير بالرنين المغناطيسي يشخص الحالة بكل دقة.

إن هذا المرض قد يحدث كسر في عنق الفخذ ويجب إبلاغ هذا الأمر للمريضة من أجل الوقاية.

## (5) ألم الركبة

الاختلال الوظيفي لصابونة الركبة هو سبب شائع لآلام الركبة في أعداد الإناث الطبيعيات، والعوامل التي تؤدي إلى هذا الاختلال هو تزايد الارتخاء في الأربطة وزيادة في التواء الفخذ مع وجود حوض واسع عند المرأة، ويعتقد أن هذه العوامل تسبب زيادة في الحركة الجانبية للصابونة خلال مد وثني مفصل الركبة.



إن الألم الناتج من الصابونة هو ألم أمامي والذي يحدث عند الصعود أو النزول من الدرج أو مع الجلوس والركبة مثنية لفترات طويلة حيث أن الألم يذهب مع فرد الركبة. وقد يظهر الفحص السريري وجود مناطق مؤلمة حول الصابونة مع زيادة في حركة الصابونة.

## العلاج

لعلاج هذه الحالة هو المحافظة على تمارين معينة، وذلك بتقوية العضلة الرباعية في الفخذ، وعمل بعض التمرينات البسيطة مثل رفع الساق والركبة مستقيمة.

مركز البروفيسور  
لجراحة العظام والمفاصل

## 6) تشنجات الساق

في النصف الثاني من الحمل تعاني المرأة الحامل من تشنجات في عضلات الساق، وتستمر من بضع ثوان إلى عدة دقائق، ولأسباب غير معروفة عادة تحدث هذه التشنجات في الليل، ويعتقد أن أحد مسببات هذه التشنجات هو نقص في الكالسيوم والمغنيسيوم، إن تناول الكالسيوم عن طريق الفم بمعدل 1 غرام مرتين يومياً ولمدة أسبوعين يقلل وبشكل ملحوظ من شدة حدوث هذه التشنجات، الجنين.



## 7) التهاب غمد الوتر في الرسغ (مرض ديكيرفان)



حالة الالتهاب هذه بسبب ضغط وتهيج للأوتار وأغشيتها في منطقة الرسغ، ويمكن لهذه المشكلة أن تظل قائمة حتى لفترة ما بعد الولادة، وعادة المرضى يشكون من انتفاخ قريب من الرسغ وكذلك ألم في الجانب الخارجي من اليد، واحتباس السوائل لفترات طويلة من الزمن يزيد من الانتفاخ. والفحص السريري يكشف عن منطقة مؤلمة مع تورم حول الرسغ ومن الممكن أن تزداد الحالة بعد الولادة. فإذا استمرت الأعراض فالحقن الموضعي بالليدوكين والكورتيزون يخفف الأعراض. أما المرضى الذين لا يستجيبون للعلاج هم بحاجة إلى عملية جراحية.

Al- istishari Hospital Clinics building,  
42 kindi street wadi saqra square-Amman

فاكس : +962-65921956

البريد الإلكتروني : professor\_center@hotmail.com

مجمع عيادات المستشفى الإستشاري – الطابق الأول

شارع الكندي – ما بين الدوار الخامس ودوار وادي صقره 42

المركز : +962-65931956