

Уважаемый клиент!

Для пациента очень важно делать все возможное для предупреждения заболевания, как можно больше знать об особенностях различных заболеваний, выполнять все рекомендации лечащего врача и уметь оказать себе помощь в неотложной ситуации.

Мы подготовили для Вас методические рекомендации на актуальную сейчас тему. Мы надеемся, что, изучив эту памятку, Вы найдете ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы.

С уважением,
ООО «Медицинская компания «МЕДКОРП»

Ноги беременной женщины: отслеживаем изменения

Женщине в интересном положении, с одной стороны, хочется быть здоровой самой и родить здорового малыша, а с другой — остаться и во время беременности элегантно, стройной и уверенной в себе.

В конфликт между модой и здравым смыслом нередко оказываются втянуты и ноги беременной женщины. Какие же изменения в них происходят?

Меняется биомеханика

Если беременность здоровая, через 20 недель будущий ребенок начинает стремительно расти.

Немного о профилактике

Выбор правильной высоты каблуки и несложные упражнения помогут сохранить беременной женщине свои сильными и здоровыми. Как побережь ноги во время беременности, читайте в нашем материале.

Естественно, вместе с ним увеличивается объем живота. Если в начале беременности живот находился ниже уровня пупка, то после двадцатой недели он поднимается выше и сильно выдается вперед.

Кроме того, достаточно быстро растет и масса тела.

За период беременности нормальная прибавка веса — не более 10 кг, но жизнь иногда распорядится иначе, и вес может увеличиться значительно больше.

Тогда женскому телу необходимо компенсировать свои быстро меняющиеся биомеханические показатели.

Вся нагрузка — на стопу

Из-за перераспределения веса у беременной женщины увеличивается осевая нагрузка на суставы конечностей. Те, что защищены мышцами — тазобедренные, коленные и голеностопные — практически не страдают.

А вот мелкие суставы стопы не защищены практически ничем — ведь мышцы, располагающиеся в этой части ноги, совсем крохотные. Да и нагрузка от увеличивающейся массы тела смещается на ее центр, переднюю часть и пальцы.

Вес тела приходится поддерживать в основном стопе. Она работает целый день, ненадолго прерываясь только на ночь, и не только при ходьбе. Например, даже когда человек сидит, он опирается на стопу.

Той, в свою очередь, приходится испытывать стрессовые нагрузки из-за неправильной обуви, слишком жесткой или слишком мягкой поверхности. С другой стороны, обычно люди ничего не делают, чтобы укрепить стопу и дать ей вовремя расслабиться.

А ведь беременность развивается быстрее, чем может приспособиться такая сложная структура как стопа. Даже если пытаться укрепить ее упражнениями с первого дня беременности.

Меняется кровоток и обмен веществ

Беременность увеличивает объем циркулирующей в организме будущей матери крови — ведь теперь приходится обеспечивать питательными веществами не только себя, но и растущего малыша. Весь объем жидкости проходит, в том числе через ноги. Наименее защищенными перед этими изменениями оказываются вены нижних конечностей.

Растущая матка начинает давить на крупные вены — нижнюю полую и подвздошные — проходящие в брюшной полости. А вены, в отличие от артерий, не имеют мощной гладкомышечной стенки, которая всегда удерживает их в тонусе. И под давлением матки отток венозной крови из ног еще больше ухудшается.

Если вены постоянно находятся в расширенном состоянии, у склонных к хроническим заболеваниям вен женщин могут обнаружиться первые признаки варикозного расширения вен — сосудистые звездочки.

Кроме того, во время беременности вырабатывается гормоноподобное вещество релаксин, снижающий тонус во всем теле, в том числе и в связках и стенках сосудов. А, раз тонус тканей уменьшается, значит, способность к их деформации увеличивается.

Боли или судороги в икроножной мышце могут появляться и из-за дефицита в организме калия, который идет на нужды развивающегося организма плода.

До 20 недель нагрузка может не ощущаться, ведь она ненамного превышает обычную. А вот во второй половине беременности, когда нагрузки становятся очень заметными, тяжелее всего приходится тем женщинам, которые вели малоподвижный образ жизни и пренебрегали профилактическими мерами.

Будьте здоровы!