

产后腰痛是怎么回事？ 是月子没坐好吗

◎巴南区人民医院 彭远艳

腰酸背痛几乎是每位孕产妇都会遭遇的困扰，轻则弯腰、抱娃时酸痛难忍，重则翻身、站立都受影响。有人说产后腰痛是因为“月子没坐好，受凉了，下床早”，其实，这些说法都没有什么科学依据。

从现代医学的角度来看，导致产后腰痛的真实因素有以下五点。第一，核心肌群受损。怀孕和分娩会损伤女性的核心肌群，孕期子宫增大，拉伸腹部肌肉，导致腹部核心力量下降；膈肌活动受限、盆底肌松弛、腹横肌拉长，导致腹内压调节能力下降，躯干核心稳定性减弱，腰背部需要承担更多的压力，久而久之就会出现酸痛。第二，激素影响。孕期机体会分泌松弛素，以便拓宽产道，但这会导致全身的韧带变得松弛，使得骨盆的稳定性进一步下降，腰椎承担更多的压力。第三，腰背部肌肉紧张。孕期子宫逐渐增大，身体重心改变，为了保持平衡，腰背部肌肉会一直处于紧张收缩状态，从而导致肌肉疲劳、酸痛。第四，不良姿势和过度劳累。产后妈妈需要频繁抱娃、喂奶、换尿布，很多人抱娃时的不良姿势，都会加重腰背疼痛。第五，体重超标。孕期宝妈运动量下降，体重增加，产后盲目“进补”，体重不减反增，诱发或加重腰痛。

需要明确的是，松弛素水平在产后会迅速下降，但韧带张力的恢

复仍需数周至数月。其间如果过度卧床，会延缓韧带和肌肉的恢复，不利于缓解腰痛。产后腰痛的干预要分阶段采取针对性的措施，具体如下。

1. 产后早期（0~6周）

（1）注意姿势。哺乳时使用哺乳枕支撑背部，保持脊椎挺直，可适度垫高婴儿头部，尽量不要高低脚哺乳；站位或坐位时两脚踩地有力，站立时膝关节避免过度后伸，摆正骨盆，头往上拔高。

（2）适度活动。适度下床走动、散步，可采用少量多次的活动方法，避免出现身体不适。

（3）呼吸练习。仰卧位，吸气时腹部隆起（避免过度），吐气时靠膈肌放松使腹部自然回缩，而非主动收腹用力，保持呼吸平稳放松。吸气2s，停顿1s，吐气4s，停顿1s，每组10个，每次3组，每天1~2次。呼吸训练时如出现头昏或其他不适，要暂停训练。

2. 产后中期（6~12周）

（1）凯格尔运动。它主要通过

收缩和放松盆底肌来实现。在进行凯格尔运动之前，可以通过试图停止尿流来找到这些肌肉。该运动能锻炼盆底肌，增强骨盆稳定性，维持子宫、膀胱、直肠等盆底器官的功能。

（2）90-90姿势。双下肢屈髋屈膝90°，脚后跟与肩同宽放在瑜伽球上（足背垂直地面）或者放在墙壁上（主要是脚跟发力），双膝可夹一球，大小约一拳距离，配合产后早期的呼吸频率和方法，呼吸时避免球掉落，吐气时脚后跟可轻压墙或瑜伽球，如出现其他不适，暂停呼吸训练。

3. 产后晚期（3个月后）

（1）核心力量训练。如悬吊训练，可以适当增加核心肌肉力量训练（如有疼痛，需暂停训练）。

（2）瑜伽与普拉提。在专业指导下开展瑜伽与普拉提，可改善核心力量，增强腰椎和骨盆的稳定性。

需要注意，如果产后腰痛影响生活或一直存在，出现发热或排尿困难（警惕感染）等症状，出现行走时明显跛行、骨盆倾斜或双下肢长度差异显著等情况，要及时就医。产后42天恶露干净后，建议在常规产后复查时主动进行盆底肌、腹直肌及腰背部功能的系统评估。

面临产后腰痛，新手妈妈无须过于焦虑，可以从孕期开始就关注核心肌群的锻炼，产后尽早进行科学的康复训练，而非盲目地跟风。希望每一位宝妈，都可以用科学的方法更好地康复，从而恢复强健的腰背，享受与宝宝相处的美好时光。😊