

Grūtniecība un jūsu pēdas



Grūtniecība sievietes ķermenī izsauc daudz dažādu izmaiņu. Viena no sūdzībām, kura diemžēl praktiski netiek ņemta vērā ir sāpes kājās. Sakarā ar dabīgo ķermeņa svārstību pieaugumu, smaguma centrs nobīdās uz priekšu. Tas rada pastiprinātu kāju aizmugurējo muskuļu sasprindzinājumu un slodzes sadalījuma izmaiņas pēdu atbalsta virsmā. Pieminētās problēmas kombinējas ar kāju pietūkumu un pēdu pronāciju, kas pastiprināti kairina pēdas fasciju. Šis stāvoklis var radīt plantāro fascītu, papēža piešus, metatarsālģiju, ikru muskulatūras tendinītu un pēdas pirkstu deformācijas. Lai novērstu daudzus nepatīkamas problēmas pēc grūtniecības, rekomendē profilaktiski lietot ortopēdiskās zolītes ar velvju atbalstu un amortizējošu efektu. Pietūkušās potītes un apakšstilbi var neatgūt savu formu, jo ilgstoši apgrūtinātā asinsapgāde var

veicināt saistaudu rašanos, kas pēc grūtniecības vairs neizzūd, tāpēc jālieto profilaktiskās kompresijas zeķes (golfus).

Kāju pietūkšanu var samazināt un atvieglot:

- Centieties pēc iespējas biežāk pacelt kājas uz kāda paaugstinājuma;
- Nēsājiet brīvus apavus;
- Lietojiet zeķes, kurām augšpusē nav nospiedošu gumiju;
- Ja ilgstoši braucat ar automašīnu, taisiet pārtraukumus, lai izkustinātu kājas asinsrites uzlabošanai;
- Atrodiet laiku vingrošanai un pastaigām;
- Šķidruma līdzsvara uzturēšanai dzeriet daudz ūdeni, tas novērš šķidruma uzkrāšanos organismā;
- Izvairieties no pārmērīgas sāls lietošanas.