

Ocena zastosowania kompresji w profilaktyce obrzęku kończyn dolnych u kobiet aktywnych fizycznie w czasie ciąży i porodu

A. Frydrych-Szymonik¹, K. Ochałek², Z. Szyguła³

1. Studia doktoranckie, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, AWF Kraków

2. Wydział Rehabilitacji Ruchowej, AWF Kraków

3. Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, AWF Kraków

Wstęp

- Obrzęki kończyn dolnych wraz z dolegliwościami dotyczą nawet ok. 80% kobiet w III trymestrze ciąży.
- W oparciu o rekomendacje wydaje się, że zastosowanie profilaktycznej kompresji w postaci podkolanówek w połączeniu z aktywnością fizyczną w ciąży i porodu jest skutecznym rozwiązaniem, ale wymaga potwierdzenia badaniami zgodnie z evidence-based medicine.

Cel

- Ocena zastosowania kompresji w profilaktyce obrzęku kończyn dolnych u kobiet aktywnych fizycznie w okresie ciąży i porodu.

Metody

- 51 kobiet w ciąży, spełniających kryteria, zostało losowo przydzielonych do grupy CG (z kompresją podkolanówki uciskowe okrągłodziałane w ccl1 18–21 mm) lub do grupy NCG (bez kompresji).
- W przypadku wystąpienia obrzęku (przyrost objętości o $\geq 10\%$) w grupie NCG również włączono kompresję (NCG+C).
- W obu grupach dwukrotnie zbadano Dopplerem naczynia kończyn dolnych. Pomiary obwodów i objętości podudzi wykonano w II i III trymestrze ciąży oraz po porodu. Poziom aktywności fizycznej oceniono w I, II i III trymestrze ciąży. Do oceny stanu układu żylnego wykorzystano skalę CEAP.

Wyniki

- Obrzęk kończyn dolnych w rejonie stóp i podudzi stwierdzono u 5 pacjentek z grupy NCG w III trym. ciąży, dobrano kompresję i zakwalifikowano do grupy NCG+C. U jednej pacjentki wcześniej stwierdzono refluks, u pozostałych 4 obrzęk wystąpił mimo braku istotnych odchyłeń w pierwszym badaniu Dopplerem. Pacjentki z grupy NCG+C w I i II trym. ciąży były najbardziej aktywne fizycznie.
- Stwierdzono istotne obniżenie poziomu aktywności fizycznej u wszystkich kobiet w III trymestrze ciąży.
- Zaobserwowano istotną zależność pomiędzy intensywnym wysiłkiem fiz. a wzrostem objętości kończyn, a także wzrostem objętości kończyn a brakiem wysiłku fizycznego.
- Zaobserwowano także subiektywnie odczuwane zmniejszenie dolegliwości w grupach z kompresją.

foto: A. Vasconcelos, Pexels

foto: www.medi-polska.pl

Wnioski

- Kompresja z niskim ciśnieniem wpływa na zmniejszenie obrzęków u kobiet w okresie ciąży i porodu.
- Stosowanie ucisku i aktywności fizycznej w profilaktyce obrzęków kończyn dolnych u kobiet w ciąży wymaga dalszych badań.