

Ocena zastosowania kompresji w profilaktyce obrzęku kończyn dolnych u kobiet aktywnych fizycznie w czasie ciąży i porodu – doniesienia wstępne  
A. Frydrych-Szymonik<sup>1</sup>, K. Ochałek<sup>2</sup>, Z. Szyguła<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Studia doktoranckie, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, AWF Kraków

<sup>2</sup> Wydział Rehabilitacji Ruchowej, AWF Kraków

<sup>3</sup> 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 badań: Ocena zastosowania kompresji w profilaktyce obrzęku kończyn dolnych u kobiet aktywnych fizycznie w okresie ciąży i porodu.

Metody: 51 kobiet w ciąży, które spełniały kryteria (m.in. brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej) zostało losowo przydzielonych do grupy CG (z kompresją podkolanówki uciskowe okrągłodżiane w cel1 18–21 mm) lub do grupy NCG (bez kompresji). Projekt ukończyło 38 pacjentek. W przypadku wystąpienia obrzęku (przyrost objętości o  $\geq 10\%$ ) w grupie NCG również włączono kompresję (NCG+C). W obu grupach wykonano badanie Dopplerem naczyń kończyn dolnych w II trym. ciąży i po porodzie, pomiary obwodów i objętości podudzi (II, III trym. i poród) oceniono stan układu żylnego w skali CEAP oraz poziom aktywności fizycznej (kwestionariusz IPAQ w wersji długiej).

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 odchyżeń w pierwszym badaniu Dopplerem. Pacjentki z grupy NCG+C w I i II trym. ciąży były najbardziej aktywne fizycznie.

Stwierdzono istotne obniżenie poziomu aktywności fiz. 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 fiz. Zaobserwowano także subiektywnie odczuwane zmniejszenie dolegliwości w grupach z kompresją.

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