

# 教導孕婦戰勝疼痛：腹痛 ≠ 陣痛

文/物理治療室 劉美惠物理治療師

嘉芬（化名）目前懷孕33週為第二胎，第一胎為十年前，此次因為腹部疼痛就醫，初期經由醫療人員評估，認為嘉芬的疼痛有可能是產兆而需要留院待產，但之後檢查發現胎兒生命徵象穩定，且並無急產與早產跡象，可是嘉芬的疼痛情形並未改善，且與子宮收縮引起的不適並不同步，醫療人員轉而尋求物理治療師協助處理。

物理治療師針對嘉芬目前的待產狀況與過去生產史了解後，再仔細詢問嘉芬疼痛發生當時之狀況並進行評估檢查，認為嘉芬是因為宮縮瞬間的陣痛引起背部肌肉緊縮而無法放鬆，物理治療師提供按摩與筋膜放鬆術後，嘉芬終於露出了入院後未曾出現的笑容，並連聲道謝，還說：『我就知道我還沒有要生，因為這次疼痛與以前生產的陣痛大不同』。

常見初產婦發生類似嘉芬的情形，以為要生了，結果到了醫院經由檢查發現產兆不明顯，再回家待產；宮縮常發生於懷孕中後期，特別是常見於懷孕7、8個月後，平時子宮摸起來軟軟的，當宮縮嚴重而頻繁時，子

宮會變硬，有腹部緊繃感，嚴重者會有疼痛現象，而如本文的嘉芬，雖然是經產婦，分娩的速度應該較初產婦快，但是距離上一胎已經是十年的間隔，感覺上這次懷孕體力較差、易勞累，加上平時並無運動習慣，所以孕期腰酸背痛的頻率也特別頻繁。

事實上，孕婦待產時除了有腹部宮縮引起的不適外，約33%的孕婦有持續下背痛的困擾，更嚴重者，自懷孕期間就一直受腰酸背痛的困擾；孕婦容易有腰酸背痛的情形，除了會干擾日常生活功能外，更有可能影響工作，甚至是睡眠品質；而分析下背痛的原因除了工作勞動程度大、過去有受傷史、肥胖等因素外，大多數孕婦是因為體重增加與賀爾蒙的影響，造成韌帶鬆弛、關節不穩定、姿勢不良，若此時孕婦的體能不佳或肌耐力不足，會使得關節不穩定、平衡感差、腰酸背痛的情形更加嚴重；有些孕婦或許以為生產後腰酸背痛就會好了，但是根據研究指出，有腰酸背痛困擾的孕婦產後發生腰酸背痛的比率仍高，顯示出懷孕期間的疼痛問題若未解決，產後於體力、肌耐力不佳的情

## 痛

治療師

疼痛  
請，分  
二一胎  
體力較  
所以  
縮引  
痛的  
腰酸  
形，  
影響  
的原  
、肥  
口與  
不穩  
肌  
、  
以  
究  
酸  
問  
情

況下，又需面對照顧嬰兒的壓力，媽媽們會更疲憊。針對孕婦下背痛的困擾，一般除了建議多休息，給予背部肌肉按摩放鬆、冷熱敷外，對於關節不穩定者托腹帶亦有幫忙，但有些電療設備會因為擔心有電磁波的疑慮而不建議使用。

生產報國的論點於現代社會已不適用，臺灣的生育率目前已成為全球最低，除了許多父母是基於成本計算「養不起」的考量外，我們也必須思考在目前環境變遷快速，生活壓力升高的情形下，如何對於女性婦女提供更優質的照護與諮詢？針對這些問題，準媽媽們其實可以請教物理治療師協助，物理治療師會針對個別媽媽們的身體差異、不



同的症狀（腰酸背痛、肩頸痠痛、媽媽手等問題），提供給孕婦與產後媽媽們更合身與個別化的運動、治療與預防，能紓緩疲憊的身心，讓準媽媽們能保有活力與陽光般的體力和心情，面對日後生產時能更有體力應付、縮短待產與生產時間，產後更能儘速恢復體能與儀態，以照顧寶寶的成長。

本院物理治療室與婦產科預計於99年度推出媽媽照護系列的課程，希望能提供給孕婦、產婦與產後的媽媽們，更多保健常識與並體驗安全又健康的運動處方，也歡迎家人一起與我們給予媽媽們更多的支持，一起為媽媽與寶寶的健康把關！

