

Il-kura tar-riglejn u s-saqajn matul it-tqala

Minn Marie Louise Bugeja, Parentcraft Services – Education & Support,
Sptar Karin Grech

Matul it-tqala żaqkek tikber u tinhass itqal, u l-istess jiġrilhom saqajk, speċjalment wara ġurnata bil-wieqfa. Saqajk jibdew iħossu l-effetti tal-laxkezza fil-ligamenti kawżata mit-tqala. Wiehed minn dawn l-effetti huwa li l-ġogi li jgħorru l-piż jiġġebdu u jitwessghu. Barra minn hekk, ix-xaħam żejjed li qed takkumula johloq aktar pressjoni fuq is-saqajn. Mhux ta' b'xejn li b'dan it-tibdil kollu, iż-żraben ma jibqgħux jiġuna! Hafna nisa jkollhom bżonn żraben ta' mill-inqas nofs qies akbar minn qabel matul it-tieni nofs tat-tqala u madwar 15% tan-nisa jibqgħu b'dan il-bżonn anke wara t-tqala.

Il-vini varikużi huma wiehed mill-effetti tat-tqala, L-ormoni tat-tqala jirrilassaw il-muskoli ta' madwar il-vini, bir-riżultat li l-vini jikbru. Il-vini fil-fatt ikollhom bżonn jespandu għax fit-tqala minnhom jgħaddi volum akbar ta' demm. Il-vini varikużi jidhru l-aktar fis-saqajn għax hu u jikber, il-ġuf jipressa fuq il-vini ta' tahtu u dan johloq pressjoni fuq il-vini tal-pelvi. Ir-riżultat kultant ikun li jingema' hafna demm fis-saqajn. Il-vini varikużi matul it-tqala hafna drabi huma ereditarji iżda jistgħu jkunu kkawżati wkoll minn perjodi twal bil-wieqfa jew bil-qieghda.

Importanti: Jekk tinnota li madwar il-vini fin-naħa ta' isfel ta' riglejk hemm xi parti li qed tuġġhek, hija haħra, minfuħa jew shuna, dan jista' jindika li hemm xi vina fjamata. Din il-kundizzjoni tissejjaħ "thrombophlebitis" u hija serja hafna. Żomm sieqek mgħollija 'l fuq u ċempel lit-tabib minnufih.

Sitt modi kif ittaffi d-dehra tal-vini varikużi

1. Evita li toqgħod bil-wieqfa jew bil-qieghda għal hinijiet twal. Jekk trid toqgħod fl-istess post bilfors, għin iċ-ċirkolazzjoni billi tagħmel eżerċizzji għar-riglejn u għas-saqajn u billi kull tant hin tqum timxi ftit.
2. Toqgħodx bil-qieghda sieq fuq sieq.
3. Meta toqgħod bil-qieghda serraħ saqajk fuq xi haġa għolja kemm jista' jkun.
4. Imtedd u orqod fuq il-ġenb tax-xellug.

5. Ilbes hwejjeg wesghin. Evita qliezet issikkati, cinet fil-qadd, takkalji, kalzetti u lbies iehor li jista' jxekkel ic-cirkolazzjoni.
6. Ilbes support tights. Dawn ghandhom jintlibsu qabel ma tqum mis-sodda fil-ghodu, biex ma taghtix cans lill-gravita` ggiegghel lill-vini jaqbzu 'l barra. Tilbisx kalzetti li jaslu sa taht l-irkoppa ghax ic-cinta taghhom tista' xxekkel ic-cirkolazzjoni.

Il-bughawwieg

Lejn tmiem is-sitt xahar u matul il-bqija tat-tqala, hafna nisa jbatu bil-bughawwieg fil-muskolital-pexxun jew fis-saqajn. Il-kaguntal-bughawwieg jista' jkun dak li jissejjaħ "electrolyte imbalance". Spjegazzjoni ohra tista' tkun in-nuqqas ta' cirkolazzjoni fl-aktar muskoli attivi tar-riglejn. Il-pessjoni tal-guf fuq il-vini, kif ukoll hin twil bil-wieqfa, bil-qieghda jew mimduda, jistghu jnaqqsu l-provvista tad-demem f'dawn il-muskoli, bir-riżultat li l-muskoli jitghawgu.

Nittamaw li dan it-taghrif sibtuh siewi. Għal aktar informazzjoni cemplu l-Parentcraft Services.

Hames modi kif ittaffi l-uġigh ta' bughawwieg

1. Immassaggja l-muskolu. Il-bughawwieg jista' jikkawza uġigh kbir u jqajmek f'nofs raqda. Meta jigrilek hekk, immassaggja l-muskolu li qed juġghek jew ghid lir-raġel joghrokhulek biex jghin ic-cirkolazzjoni.
2. Jekk tista', qum u imxi. Il-mixi huwa l-aktar mezz effettiv kif tikkumbatti bughawwieg.
3. Jekk thossok muġugħa hafna, imtedd fis-sodda, aqbad is-swaba' tas-sieq li qed tuġghek u igbidhom lejki filwaqt li żżomm irkopptok dritta u qrib is-saqqu kemm jista' jkun. Iggebbed bil-mod il-mod, mhux f'salt, ghax inkella tista' thossok aghar jew taghmel hsara lill-muskoli. Jekk żaqkek hi kbira wisq biex inti taqbad is-swaba' ta' sieqek, zomm sieqek dritta, aghfas in-naħa ta' wara ta' l-irkoppa massaqqu u ghawweg is-swaba' ta' sieqek lejki.
4. Aghmel eżercizzju għall-muskoli. L-eżercizzji li gejjin jghinuk ittaffi l-uġigh tal-bughawwieg u jekk taghmilhom spiss jistghu anke jghinuk

biex ma jaqbdekx bughawwieg.

- Poggi s-sieq muġugħa xi pied wara s-sieq l-ohra. Filwaqt li żżomm daharek dritt, għawweg l-irkoppa tas-sieq fejn m'hemmx uġiġh u mil 'il quddiem. Żomm is-sieq il-muġugħa dritta u bl-għarqub imiss ma' l-art. Is-sieq l-ohra wkoll għandu jkollha l-għarqub imiss ma' l-art. Biex tghin lilek innifsek iżżomm il-bilanċ, tista' tagħfas il-pali ta' idejk mal-hajt int u tagħmel dan l-eżercizzju.
 - Poggi l-pali ta' idejk ċatti mal-hajt u aghmel pass lura sakemm dirghajk jiġu dritti għal kollox. Filwaqt li żżomm saqajk ċatti ma' l-art u daharek dritt, mil lejn il-hajt billi tghawweg minkebejk. Għandek thoss il-muskoli tal-pxiexen jiġġebdu. Jekk thossok qed tiġġebbed wisq, oqghod aktar qrib il-hajt.
 - Poggi bil-qieghda fl-art, b'sieq waħda mahruġa dritta 'l barra. Dahhal is-sieq l-ohra 'l ġewwa. Filwaqt li żżomm is-sieq il-mahruġa dritta, mil 'il quddiem lejn is-swaba' ta' saqajk. Żomm din il-pożizzjoni għal ftit sekondi, imbagħad irrepeti l-eżercizzju bis-sieq l-ohra. Tippontax is-swaba' ta' saqajk 'il barra jew tiġbed l-għarqub lejך għax b'hekk tkun qed tikkawża kontrazzjoni f'muskoli li diġa` huma mgħawġin.
5. Jekk dawn l-eżercizzji ma jtaffulekx il-bughawwieg, kellem lit-tabib tiegħek dwar il-possibilita` li tiehu xi supplements.

Kif titratta saqajk sew

- Żomm mgħollija 'l fuq kull meta tkun tista'.
- Toqghodx bil-wieqfa għal hiniġiet twal mingħajr waqfien.
- Aghmel ftit eżercizzji għas-saqajn: għawweg is-swaba' ta' saqajk u mbagħad iġbidhom lejך filwaqt li tipponta l-għarqub 'il barra. Mattar riġlek, ipponta s-swaba' 'l fuq u aghmel forma ta' ċirku bihom billi ddawwar sieqek u l-għaksa. Dan l-eżercizzju huwa tajjeb ukoll għall-muskoli tal-pexxun wara li tkun ilek bil-wieqfa jew bil-qieghda għal hin twil.
- Ghid lir-raġel tiegħek biex jagħmillek il-massaġġi f'saqajk: jaqbad is-sieq b'idejh it-tnejn, bis-subgħa l-kbir taht il-ballun tas-sieq, u jmexxi idejh matul is-sieq b'moviment għat-tond u bil-mod.

- Jekk fil-ghaxija jkollok saqajk minfuħin u juġġhuk, poġġihom fi friskatur bl-ilma frisk.
- Halli lil saqajk jiehdu n-nifs billi tuża kalzetti tal-qoton.
- Ilbes żraben b'takkuna wiesa' u baxxa (mhux oġhla minn ħames ċ entimetri) jew wedges. Żraben bil-qiegh ma jiżloqx iġieghluk thossok aktar kunfidenti int u timxi. Ixtri żraben magħmulin minn ġilda ratba jew mill-kanvas, jekk jista' jkun mingħajr lazzijiet ghax aktar ma jgħaddi ż-żmien m'intix se tkun kapaċi taqfilhom. Mur ixtri żraben ġodda fil-ghaxija, meta saqajk ikunu l-aktar minfuħin.
- Suletti apposta (arch supports) li jitpoġġew fiż-żraben jistgħu jgħinuk mhux ftit biex ittaffi t-toqol li thoss f'saqajk. Dawn jinxtraw mill-ispizeriji jew mill-ħwienet taż-żraben stess. F'każijiet aktar gravi jista' jkun hemm il-bżonn li jiġu ordnati mingħand kiropodista.