Kehamilan trimester 3
Article

5 Cara Ampuh Redakan Nyeri Punggung Saat Hamil

MAR 29, 2021

Cara meredakan nyeri saat hamil, yaitu latihan panggul, gunakan bantal sabagai penyangga, pijat prenatal, berenang, dan trunk twist.

Saat rahim semakin membesar, biasanya keluhan nyeri pada punggung mulai muncul. Hal ini terjadi karena perubahan pusat gravitasi pada tubuh Mam, ditambah lagi pertambahan berat badan di sekitar pinggul. Bukan hanya itu, hormon relaxin yang mengendurkan persendian untuk persiapan melahirkan pun turut menambah tekanan pada tubuh Mam. Rasanya tentu tidak nyaman sekali ya, Mam?
Tetapi, Mam tidak perlu resah. Ada banyak cara yang bisa Mam lakukan untuk meredakan keluhan nyeri punggung sekaligus menjaga kehamilan tetap nyaman, kok. Coba lakukan tips berikut, ya:

Latihan panggul
Pada posisi merangkak, ayunkan panggul ke belakang dan ke depan secara perlahan. Mam juga bisa melakukan gerakan cat stretch untuk meredakan nyeri punggung. Caranya, posisikan tubuh seperti merangkak dan jaga punggung agar lurus dari leher hingga tulang ekor, lalu lengkungkan punggung ke bawah, dongakkan kepala ke atas sambil menarik napas, tahan selama 5 hitungan. Lanjutkan dengan membuang napas sambil melengkungkan punggung ke atas, tekuk dagu ke arah dalam, tahan selama 5 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 5 kali.

Gunakan bantal sebagai penyangga
Salah satu cara menjaga kehamilan tetap nyaman adalah mencari trik jitu untuk membuat Mam dapat tidur nyenyak. Nah, cara ini tidak hanya dapat membantu Mam tidur lebih nyaman, tetapi juga efektif dalam meredakan nyeri pada punggung. Caranya, berbaringlah dalam posisi menyamping dan gunakan bantal untuk menyangga punggung dan perut. Tekuk lutut, dan selipkan bantal di antara paha agar pinggul tetap seimbang.

Pijat prenatal
Pijat prenatal dapat membantu meredakan nyeri, serta menjauhkan depresi dan kecemasan dalam kehamilan. Lakukan pijat ini hanya dengan terapis prenatal berpengalaman ya, Mam. Berkonsultasilah dengan dokter kandungan dalam mencari

terapis yang tepat.

Berenang
Kegiatan ini sangat baik bagi ibu hamil karena menimbulkan rasa nyaman di tubuh. Saat berada di dalam kolam renang, badan tidak terasa seberat saat di luar air, terang Mary Rosser, MD., Ph.D., spesialis ginekologi dari Montefiore Medical Center di Bronx, New York. Mam tidak harus melakukan aktivitas renang serius selama di dalam kolam. Menurut Dr. Rosser, cukup dengan berjalan atau melakukan gerakan mengayuh di dalam kolam dapat membantu mengurangi tekanan pada tulang belakang serta memperkuat otot lengan, kaki, maupun punggung.

Trunk twist
Gerakan ini dapat dilakukan sejak usia kehamilan Mam memasuki trimester kedua. Caranya, duduk bersila di lantai dengan punggung tegak dan letakkan tangan kanan di lutut kiri dan tangan kiri di belakang tubuh. Lalu, putar tubuh, pundak, dan dada ke kiri secara perlahan, sejauh mungkin namun masih terasa nyaman. Tahan selama 5 hitungan. Lakukan gerakan serupa ke arah kanan, juga dengan 5 hitungan. Ulangi masing-masing gerakan selama 3 kali.

Selain melakukan berbagai langkah di atas, Mam juga dianjurkan untuk mengenakan alas kaki ber-hak rendah karena penggunaan sandal atau sepatu ber-hak tinggi dapat membuat keseimbangan tubuh maju ke depan dan Mam pun berisiko terjatuh. Jadi, untuk menjaga kehamilan tetap nyaman, hindari mengenakan alas kaki ber-hak tinggi selama hamil ya, dan lakukanlah 5 cara di atas untuk mengurangi nyeri punggung Mam.

Bagikan sekarang