

Várandósság alatti egyensúlyzavarok vizsgálata

Kovács Kata¹, Horváthné Kívés Zsuzsanna², Hock Márta¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségbiztosítási Intézet

Összefoglalás

Célkitűzés: A várandósság során számos anatómiai, élettani és pszichológiai változás történik. Ezek a változások akár kedvezőtlenül is befolyásolhatják a kismamák egyensúlyérzékét, emiatt gyakrabban elveszíthetik egyensúlyukat, nagyobb eséllyel vannak kitéve az elesés veszélyének. A kutatás célja feltárni a terhesség alatti egyensúlyzavarok gyakoriságát; az egyensúlyt befolyásoló tényezőket; és az egyensúlyzavarokból származó esések számát, körülményeit.

Vizsgálati anyag, módszer: A keresztmetszeti, leíró kutatás célcsoportja azok, akik a felmérés ideje alatt várandósak, illetve eddigi életük során legalább egyszer várandósak voltak. A mintavétel nem véletlenszerű, a hólabda-effektus módszerével történt (n=211). A kutatást két saját szerkesztésű kérdőívvel végeztük, melyeknek főbb kérdéscsoportjai: szociodemográfiai adatok, szülészeti-nőgyógyászati anamnézis, megbetegedések, testmozgás, egyensúlyváltozás, egyensúlyzavarok, elesések részletes körülményei. Ezen felül használtuk a nemzetközi Tevékenység Specifikus Egyensúly kérdőívet, mely a várandós nők egyensúlyozó képességükkel kapcsolatos magabiztosságát mérte fel. A leíró statisztikai elemzés mellett χ^2 próbát végeztünk (SPSS 20.0 programmal) 95%-os valószínűségi szinten ($p < 0,05$).

Eredmények: A jelen vizsgálat eredményei szerint a várandósok 40%-a terhessége kezdete óta gyakrabban veszti el egyensúlyát. Az egyensúlyzavarok szignifikánsan gyakoribbak a III. trimeszterben. Akik terhességük alatt gyakrabban szenvedtek egyensúlyzavarban, szignifikánsan gyakrabban estek el. Akiket terhességi panaszai, súlygyarapodásuk kevésbé zavartak a mindennapi aktivitásban, szignifikánsan gyakrabban veszítették el egyensúlyukat. A terhesség alatti testmozgás, a kismamatorna nem befolyásolta szignifikánsan az egyensúlyzavarok gyakoriságát. A vizsgálat eredményei csupán tájékoztató jellegűek és a következtetések általánosításra nem nyújtanak lehetőséget.

Következtetések: A terhesség során fellépő egyensúlyzavar nem elhanyagolható probléma. Már a várandósság kezdetén célszerű lenne felhívni a kismamák figyelmét a lehetséges egyensúlyzavarra, megelőzési módszereire és következményeire: zúzódások, bokatorés, csuklótörés, agyrázódás stb.

Kulcsszavak: terhesség, egyensúlyzavar, elesés

Examination of balance disorders during pregnancy

Summary

Objective: Several, physiologic and psychologic changes happen during pregnancy in the female body. These changes have negative influence on balance of expectant mothers, they lose their balance more often and the chance of their fall is much higher. The aim of the research was to reveal the frequency of off-balance cases, the factors which influence balance, the number of off-balance cases and the falls with its objective circumstances.

Material and method: The target group of the cross-sectoral, descriptive research is formed from the group of expectant mothers and from those mothers who have delivered a baby at least once. The research happened with non-probability sampling used snow-ball effect (n=211). The survey carried out using two self-edited questionnaire with main focus on sociodemographic data, tocolological and gynecological anamnesis, diseases, exercise, balance feeling changes, off-balance cases and detailed circumstances of falls. The other part of the survey included by the Activities Specific Balance Confidence Scale which measured the confidence of expectant mothers in their balance. Descriptive statistic analysis (SPSS 20.0 software) and χ^2 test was done at 95% probability ($p < 0,05$) level.

Results: 40% of the interviewed women lost their balance more often from the beginning of pregnancy. The frequent occurrence of off-balance cases are significantly more in the III. trimester. Those women, who reported more off-balance cases during pregnancy fell significantly more often. Those women who were not discomforted by their pregnancy symptoms and/or their gain in weight during their daily activity lost their balance significantly more often. Exercises during pregnancy and specialized pregnancy exercise practice in this sample had not had significant influence on the frequency of off-balance cases.

Conclusions: The off-balance case is a non-neglibile problem. The possibility and risks (haematomas, fracture of the ankle or wrist, and concussion of the brain) of off-balance situation should be mentioned to pregnant women at the beginning of the pregnancy.

Keywords: pregnancy, postural equilibrium, stability, fall

Irodalom

1. Szendrői M: Ortopédia. Budapest - Semmelweis Kiadó **2009**; 225.
2. Papp Z: A szülészet-nőgyógyászat tankönyve. Budapest - Semmelweis Kiadó **2002**; 225-230.
3. Pálfi T, Hock M, Szabó E és mtsai: Statikus és dinamikus egyensúly vizsgálata stabilométerrel a terhesség időszakában. *Fizioterápia*. **2007**; 16(4): 2-6.
4. Butler EE, Colón I, Druzin ML és mtsai: Postural equilibrium during pregnancy: decreased stability with an increased reliance on visual cues. *Am J Obstet Gynecol*. **2006**; 195: 1104-1108.
5. Inanir A, Cakmark B, Hisim Y és mtsai: Evaluation of postural equilibrium and fall risk during pregnancy. *Gait Posture*. **2014**; 39: 1122-1125.
6. McCrory JL, Chambers AJ, Daftary A és mtsai: Dynamic postural stability in pregnant fallers and non-fallers. *BJOG*. **2010**; 117: 954-962.
7. Schiff MA: Pregnancy outcomes following hospitalisation for a fall in Washington State from 1987 to 2004. *BJOG*. **2008**; 115: 1648-1654.
8. Hock M, Hartmann T, Pap D: Aqua-fitness hatásának vizsgálata terhes nők körében. *Mozgásterápia*. **2003**; 9(2): 9-11.
9. Powell LE, Myers AM: The Activities-specific Balance Confidence (ABC) scale. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. **1995**; 50(1): 28-34.
10. Dakos Zs, Hock M, Dálnoki É: Egyensúly és koordináció vizsgálata jelentősebb női életszakaszokban. *Fizioterápia*. **2013**; 22(2): 3-7.
11. Ku PX, Abu Osman NA, Yusof A és mtsai: Biomechanical evaluation of the relationship between postural control and body mass index. *J Biomech*. **2012**; 45: 1638-1642.
12. Dunning K, LeMasters G, Levin L. és mtsai: Falls in workers during pregnancy: risk factors, job hazards, and high risk occupations. *Am J Ind Med*. **2003**; 44: 664-672.