**Ишиас седалищного нерва во время беременности**

*Седалищный нерв является самым крупным периферическим нервом в организме человека. В ряде случаев может развиться его защемление или по-другому называется ишиас. И представляет собой синдром сдавления нерва окружающими тканями, характеризующийся специфическими болевыми расстройствами.*

*Расположение седалищного нерва*

Пучок нервных трубок начинается в области поясницы, если точнее, то в малом тазу. Через отверстие он проходит под большой ягодичной мышцей и оттуда выходит на поверхность бедра, спускается и отдает множество маленьких ветвей. Доходит до подколенной ямки и разветвляется на большеберцовый и малоберцовый нервы. Благодаря всем ответвлениям, которые образовались на основе седалищного нерва, все наши мышцы, суставы, кожа на голенях и стопах имеет чувствительность. Следовательно, если происходит воспаление, то нижнюю часть тела атакуют ужасные боли.

*Причины ишиаса*

Основными причинами данной патологии могут являться:

1.Травмы позвоночника и различные его поражения;  
2. Переохлаждение беременной;   
3. Чрезмерные физические нагрузки;   
4. Остеохондроз, инфекционное воспаление органов малого таза;  
5. Межпозвоночные грыжи.

Причин защемления седалищного нерва огромное множество и важно помнить, что при беременности ни в коем случае нельзя заниматься самолечением и пренебрегать походом к врачу. В обследовании будущих мам появляются некоторые особенности. Им не назначают диагностические методы, которые могут негативно повлиять на плод, к таким относится рентгенография и томография.

Следует отметить, что **ишиас седалищного нерва** является неприятной проблемой во время беременности и нарушает состояние женщины. При появлении симптомов и болевых ощущений, нарушении чувствительности в нижних конечностях, необходимо как можно скорее начать лечение.

Во время беременности ишиас обычно проявляется в период третьего триместра. Так как матка достаточно велика, чтобы оказывать давление на участки, где находится нервная трубка. Но при первых же проявлениях неприятных ощущений в пояснице не стоит спешить и ставить самой себе диагноз. Такое считается нормальным, когда будущая мама чувствует дискомфорт в спине после каких-либо нагрузок, спустя некоторое время все приходит в норму. Данная проблема является следствием размягчения связок суставов из-за гормональных изменений в организме женщины. От такой проблемы можно избавиться специальными упражнениями для расслабления позвонков и ношением специального бандажа.

*Симптомы при ишиасе*

1.Неприятные ощущения сосредотачиваются в области поясницы, далее переходят на крестец, а потом распространяются по всей ноге;  
2. Боль может иметь постреливающий характер по всей протяженности или пульсирующий в отдельных участках;  
3. Также патология может проявляться и другими признаками. К ним может относится жжение, онемение в нижних конечностях, ощущения покалывания;  
4. Будущим мамам тяжело двигаться, сложно подняться из сидящего положения, переворачиваться на другой бок, они не могут хорошо отдохнуть и поспать.

*Лечение ишиаса во время беременности*

В большинстве случаев полное устранение симптомов возможно только после родов. Часто в лечении применяют мануальную терапию. Она является эффективным методом при многих заболеваниях опорно-двигательной системы, уменьшает давление, снимает дискомфорт, который связан с болевыми ощущениями в области спины.

Эффективной процедурой для снятия мышечного напряжения, уменьшения боли будет являться массаж: точеный, баночный, общий, а также иглоукалывание.  
Следует укреплять мышцы таза, живота, спины. Это не только поможет устранить боль, но и поможет при родах.

Возможно применение терапевтических солевых ванн, они хорошо устраняют болевые ощущения. Но необходимо знать, что такую процедуру разрешено принимать только до третьего месяца беременности.

Для уменьшения неприятных ощущений рекомендуется заниматься йогой, держать правильную осанку, выбрать удобную подушку. При защемлении во время беременности рекомендуется носить удобную обувь без каблуков, благодаря этому снижается нагрузка на ноги и спину.

Применение различных фармакологических препаратов по собственному назначению не допускается, так как во время беременности большинство их них противопоказано, так как могут пагубно влиять на плод и осложнить течение беременности.

*Лечение народными средствами при беременности*

Прибегать к народному лечению можно только после консультации с врачом. Для устранения болезненных ощущений рекомендуется применять согревающие обертывания. Вам понадобится теплый платок или шарф из натуральной шерсти. Пояснично-крестцовую область необходимо растереть согревающей мазью и обернуть больное место, лучше всего делать это на ночь.

Поправить самочувствие помогут согревающие компрессы. Также может помочь душ. Для этого необходимо попеременно менять теплую воду на прохладную и поливать ей больное место. Данная процедура эффективная, но следует помнить, что для беременной нельзя делать слишком горячую или холодную воду.

*Течение и прогноз*

Как правило прогноз при защемлении благоприятный. Боль может исчезнуть сама через несколько дней, максимум через шесть недель. Если болевые ощущения продолжаются дольше или вы вынашиваете малыша, то необходимо обратиться к врачу.   
Для благоприятного течения ишиаса следует укреплять мышцы и стараться не травмировать спину, например, не поднимать тяжестей.

*Профилактика и рекомендации*

Рекомендуется вести здоровый образ жизни, чтобы предотвратить защемление седалищного нерва. Существует несколько рекомендаций, которые могут помочь это предотвратить:   
1. Укрепляйте мышцы;  
2. Держите правильную осанку в любом положении тела;  
3. Не поднимайте тяжести;  
4. Воздержитесь от ношения высоких каблуков;  
5. Укрепляйте иммунную систему и не переохлаждайтесь;  
6. Избегайте напряжения и стресса.

<https://text.ru/antiplagiat/5f463e29b6cdf>