

روش های غیر دارویی کنترل درد

مدرس: دکتر سکینه طاهرخانی

عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اراک

Non Pharmacologic Pain Methods

- آب درمانی
- تمرینک مرارتی
- دعا درمانی
- ریلاکسیشن
- تمرینک لمس
- رایمه درمانی
- طب سوزنی
- اوریکولوتراپی
- نهانیشن
- تکنیک تنفس
- لاماز، برادلی، دیگ رید
- موسیقی درمانی
- طب فشاری
- تمرینک الکتریکی پوست
- هیپنوتیسم
- بیوفیدبک
- ماساژ درمانی
- رفلکسولوژی

کاهش درد زایمان به روش آروماتراپی



- ۵ عصاره مهم در بارداری و زایمان: اسطوخودوس، یاسمن، بهارنارنج، چوب صندل، بابونه
- کندر: جهت افزایش حافظه از هفته ۱۶-۲۰ یک روز درمیان، اندازه یک عدس
- اسطوخودوس و یاسمن: تحریک دردهای زایمان، ضدافسردگی
- بابونه: ضد تهوع
- بهارنارنج و چوب صندل: آرام بخش

- موارد ممنوع در بارداری: رزماری، مرزنجوش، یاسمن، اسطوخودوس
- شمعدانی: ضد افسردگی
- تغییر پرزانتاسیون بریچ به سفال: موکسا (از گیاه آرتیمیس ولگاریس) استفاده در هفته ۳۲-۳۶، محل: ریشه ناخن انگشت کوچک پا (نقطه BL67)



رایحه درمانی

- پای مادر باید بدون کفش و جوراب باشد و روی یک صندلی در وضعیت Upright بنشیند به طوری که انگشت پاها در مقابل قرار گیرد و قادر به لمس انگشتان پا باشد. برای اینکار مادر می تواند زیر پاهایش کتاب بگذارد.
- پوسته عود را برداشته و با کبریت آن را روشن نماید. عود هنگام سوختن شعله ندارد فقط حرارت و دود تولید می کند.
- عود را در فاصله يك و نیم سانتی متری از انگشت پنجم پا (انگشت کوچک) قرار داده و مراقب باشید که مادر احساس سوزش نکند فقط باید گرما را احساس کند. مادر برای ۲۰-۱۵ دقیقه در این حالت قرار گیرد.
- به مادر بگویند این کار را روزی یک بار برای ده روز تا دو هفته انجام دهد تا زمانی که احساس کند جنین چرخیده و به وضعیت سفالیک تبدیل شده است.

کاهش درد زایمان به روش لاماز

- **تنفس شکمی:** دم از طریق بینی و شکم متسع می شود. موقع بازدم: هوا از دهان خارج و شکم داخل می رود

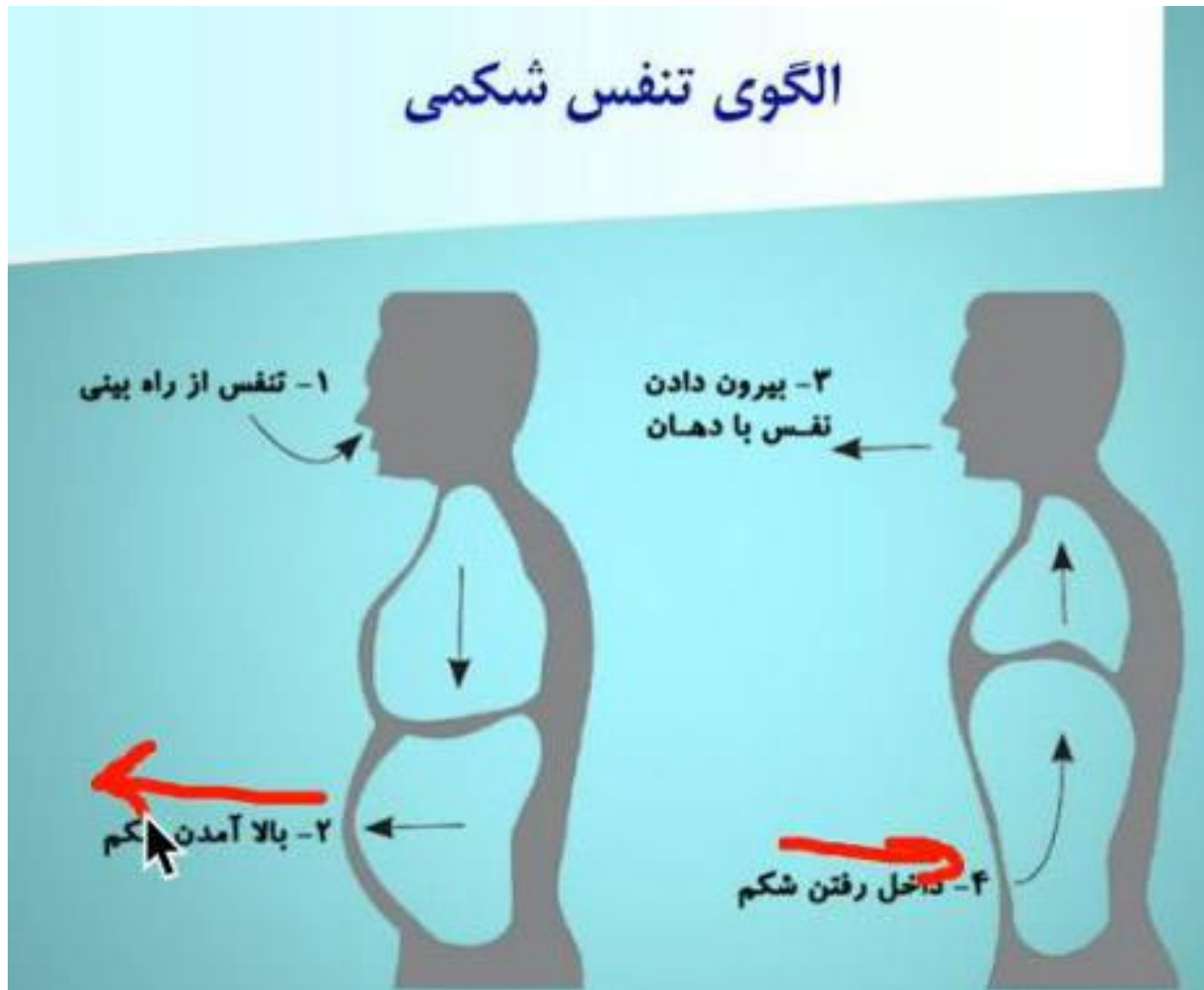
الگوی تنفس شکمی

۱- تنفس از راه بینی

۳- بیرون دادن
نفس با دهان

۲- بالا آمدن شکم

۴- داخل رفتن شکم



تکنیک لاماز

در هنگام شروع انقباضات (ممی) دیلاتاسیون ۳-۳۰ سانتیمتر) ۶-۹ تنفس در دقیقه ای که انقباض برقرار است.

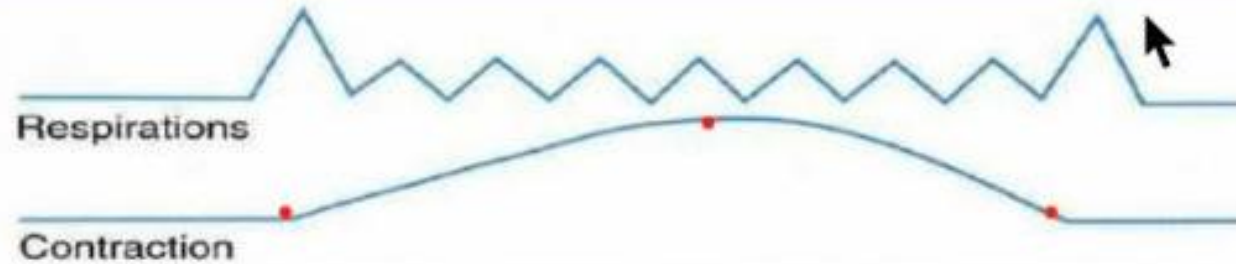


Figure 15-5 Slow-paced breathing. Although a specific rate may or may not be used, slow-paced breathing should be no slower than half the woman's usual respiratory rate to ensure adequate oxygenation. This pace is generally about six to nine breaths per minute.

Copyright © 2000 by W.B. Saunders Company. All rights reserved.



تکنیک لاماز

■ در مرحله دیلاتاسیون ۷-۴ سانتیمتر به تعداد حداکثر ۱۶ تنفس در دقیقه و به صورت تنفس شکمی مورد تاکید قرار می گیرد.

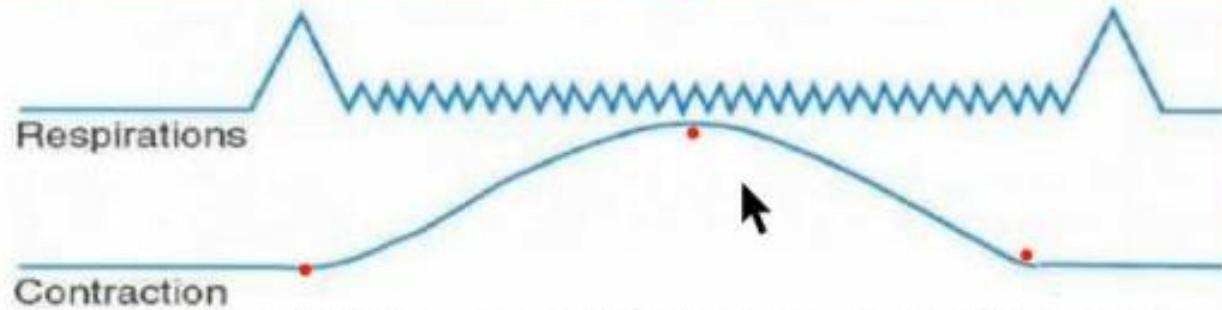
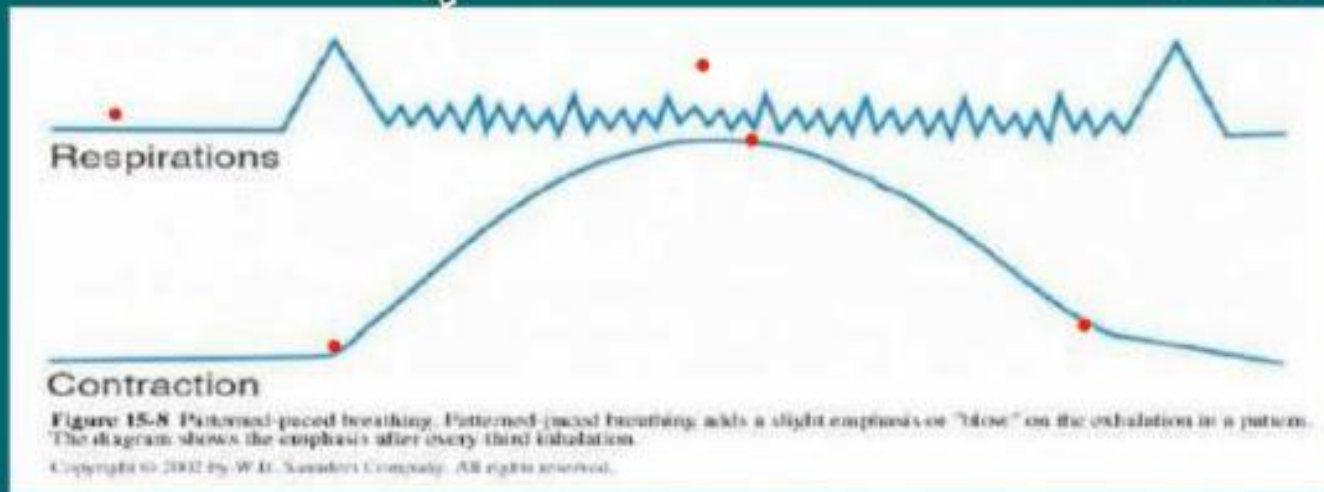


Figure 15-6 Modified-paced breathing. The pattern for modified-paced breathing should be comfortable to the woman and no faster than twice her normal respiratory rate to prevent hyperventilation or interference with relaxation.
Copyright © 2002 by W.B. Saunders Company. All rights reserved.



تکنیک لاماز

■ در مرحله دیلاتاسیون ۸-۱۰ سانتیمتر تنفس به صورت چهار دم یک بازدم (۱/۴) یا شش دم یک بازدم (۱/۶) و یا هشت دم یک بازدم (۱/۸) و **بدون مپس دم** توصیه می شود.



تکنیک لاماز

■ الگوی دیگر تنفسی در مرحله ترنزیشنال
(الگوی هرمی):

■ یک دم یک بازدم، دو دم یک بازدم، سه دم یک
بازدم، چهار دم یک بازدم، سه دم یک بازدم، دو
دم یک بازدم، یک دم یک بازدم

موقع زایمان:

- روش سنتی: انجام دم، حبس دم به مدت ۶-۷ ثانیه، بازدم با قدرت زیاد
- روش جدید: انجام دم، حبس دم به مدت ۶-۷ ثانیه، بازدم در ۳ قسمت

گرما درمانی

■ مواضع توصیه شده برای گرما درمانی در طی زایمان، قله رحم، ناحیه کمر، ساکروم، پشت مادر، کشاله های ران و پریینه می باشد.

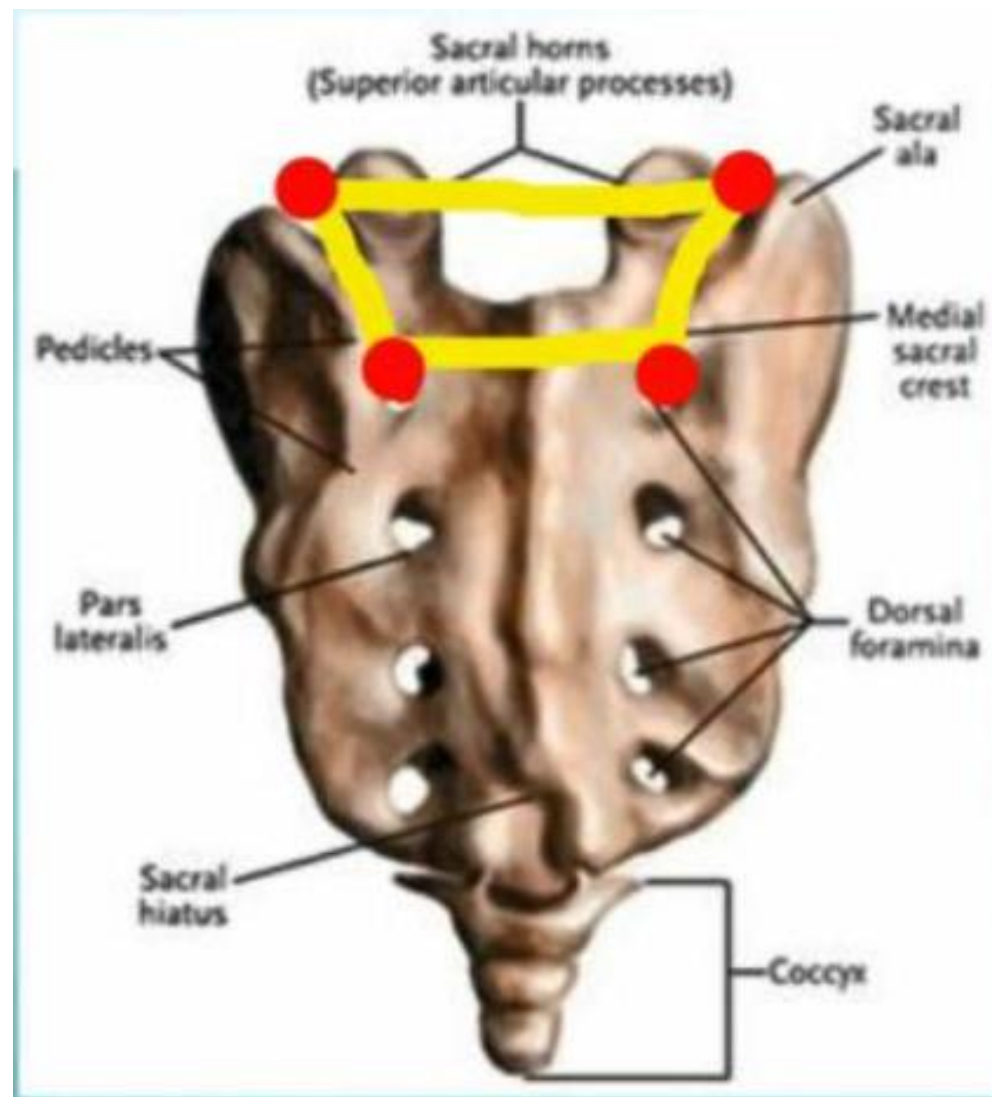
آب درمانی

- بلوک اینترا درمال با تزریق آب استریل برای رفع درد پشت (ID Water Block) روش دیگر کاهش درد زایمان است که مکانیسم کاهش درد به این روش شناخته نشده است.
- در این روش ۴/۰ میلی لیتر آب استریل بوسیله سرنگ توبرکولین با سوزن ۲۵ تزریق می شود.



روش کار

- ابتدا دو محل تزریق در ناحیه خارهای فوقانی خلفی ایلیاک در قسمت فرورفتگی های ونوس را انتخاب می کنیم.
- دو محل دیگر ۲-۳ سانتیمتر پایین تر و ۱-۲ سانتی متر نزدیک تر به خط وسط انتخاب و مشخص می نماییم.
- سپس در محل های مشخص شده ۰/۱ میلی لیتر آب استریل را به صورت داخل جلدی تزریق نموده و هر چهار تزریق را سریع انجام می دهیم.



کاهش درد زایمان
به روش زایمان در آب

- دمای مناسب: ۳۵-۴۰ درجه
- مدت حضور: حداقل یک ساعت
- زمان حضور: شروع فاز فعال



Copyright 2003/Pats Ramos Photography



اندیکاسیونهای انجام زایمان در آب

■ تمایل مادر به انجام یک روش زایمان کم درد،
■ وجود انقباضات حقیقی و روند طبیعی زایمان،

■ بارداری ترم،

■ پرزانتاسیون سفالیک جنین،

■ وجود پرده های جنینی سالم،

■ NST Reactive

■ طبیعی بودن علائم حیاتی مادر و جنین.



کنتراندیکاسیونهای انجام زایمان در آب

■ سابقه عفونت های مکرر واژینال، عفونت سیستم ادراری و عفونت پوستی، **HIV** و هیپاتیت مثبت در مادر، تب مادر **۳۸** درجه یا بیشتر، پارگی کیسه آمنیون بیش از **۲۴** ساعت و کوریو آمنیونیتیس، پرزانتاسیون غیر طبیعی جنین، زایمان زودرس، دیسترس جنینی، هرگونه خونریزی واژینال، عدم تمایل و مشارکت مادر در این روش زایمان، وجود عوارض دوران بارداری (حاملگی پر خطر)، مادر مبتلا به اختلال حواس یا کند ذهن.

موزیک درمانی در زایمان

- برای اثر گذاری بهتر موزیک در کاهش درد زایمان بهتر است قبلا با مادر مشاوره شده و او را به آمادگی برسانیم.
- به این منظور از موزیک در مرحله فعال زایمان استفاده می شود و به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه و بر اساس شدت انقباضات تنظیم می گردد.

TENS

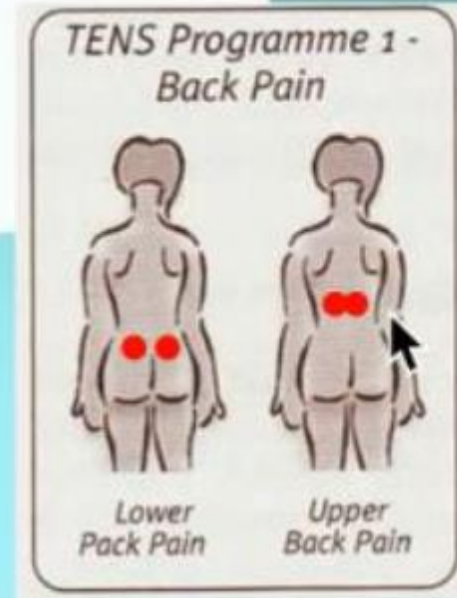
transcutaneous electrical
nervous stimulation



11 November 2020

M. Voliani

محل گذاشتن الکترودها



✓ Stage I:

■ از تنس دو کاناله با چهار الکتروود استفاده می شود:

■ کانال یک: طولی در دو طرف زوائد خاری مهره های

● L1 - T10

■ کانال دو: پایین تر به صورت طولی در طرفین

■ سگمانهای S2 - S4

محل گذاشتن الکترودها



■ Stage II:

■ از تانس دو کاناله یا چهار الکترودها استفاده می شود:

■ کانال یک: طولی در طرفین سگمانهای S2-S4

■ کانال دو: طولی در ناحیه سوپرا پوبیک و روبروی

کانالهای ناحیه پشتی

کتر اندیکاسیون ها

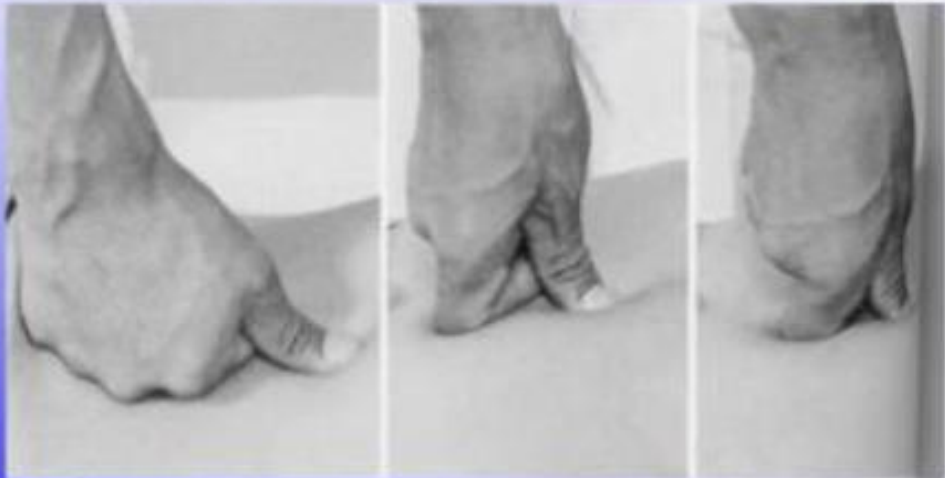
- ۱) در مواردی که بیمار تب دارد
- ۲) در افراد مبتلا به سرطان و بیماری سل
- ۳) در موارد عفونی
- ۴) در استفاده کنندگان از pace maker
- ۵) در زنان باردار
- ۶) در طول قاعدگی
- ۷) در موارد زخم و جراحت پوستی
- ۸) در انواع فونریزیاها
- ۹) در بیماریها و عوارض قلبی
- ۱۰) در اطفال و افراد بسیار مسن
- ۱۱) در افراد عقب



336 / 406

طب فشاری

FINGERTIP PRESSURE



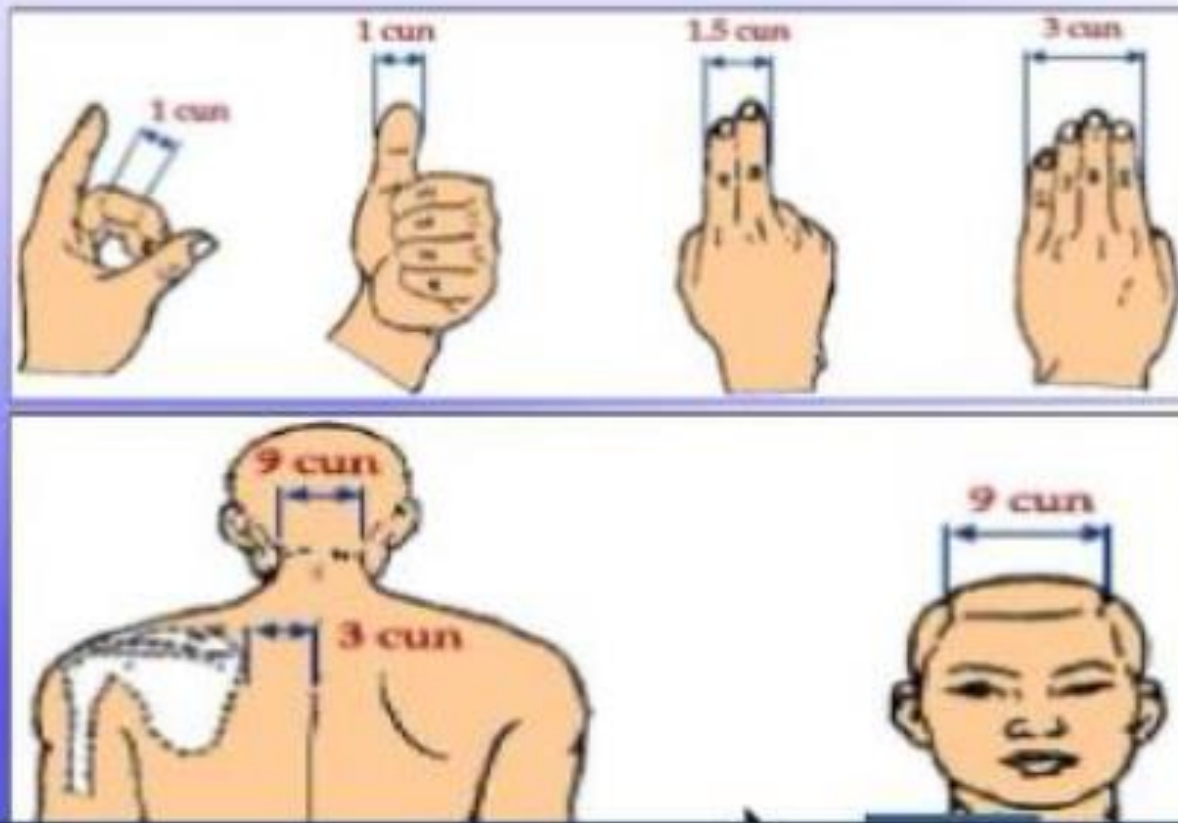
تکنیک کار

- فشار با بند انتهایی انگشت شست و سایر انگشتان در نقاط مورد نظر.
- فشار، ایجاد گرما یا سرما در نقاط طب سوزنی

- واحد اندازه گیری: چون
- ۱ چون: عرض انگشت شست
- ۱.۵ چون: عرض انگشت میانه و نشانه
- ۲ چون: عرض ۳ انگشت (به غیر از انگشت کوچک)
- ۳ چون: عرض ۴ انگشت

Cun measurement to find acupoints

Individual based measurement
due to anthropometric differences between people



نقاط مجاز در بارداری

K1 •

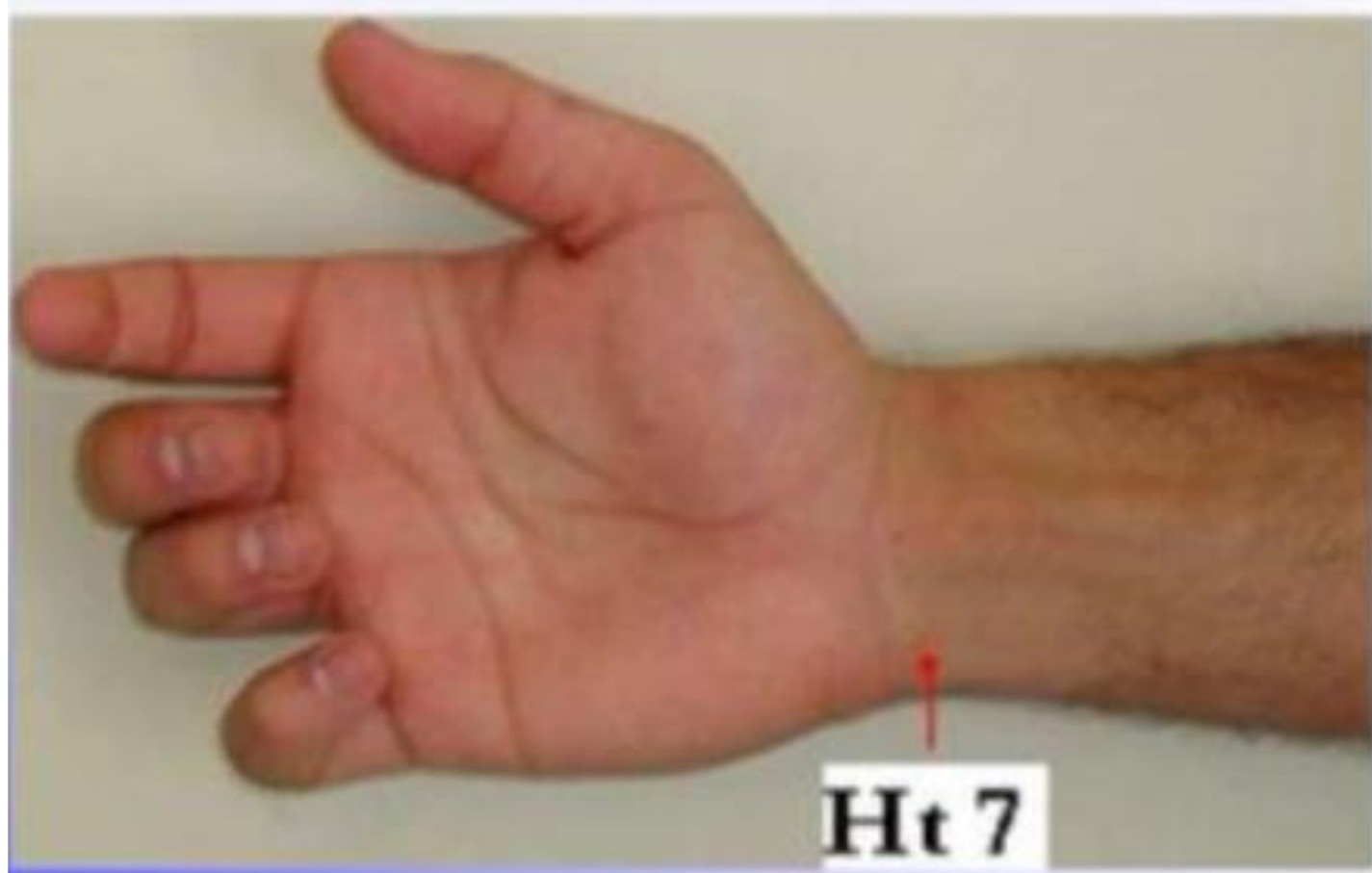
H7 روی دست راست •

Lu7 روی دست راست •

P6 روی دست راست •

BL 67 •

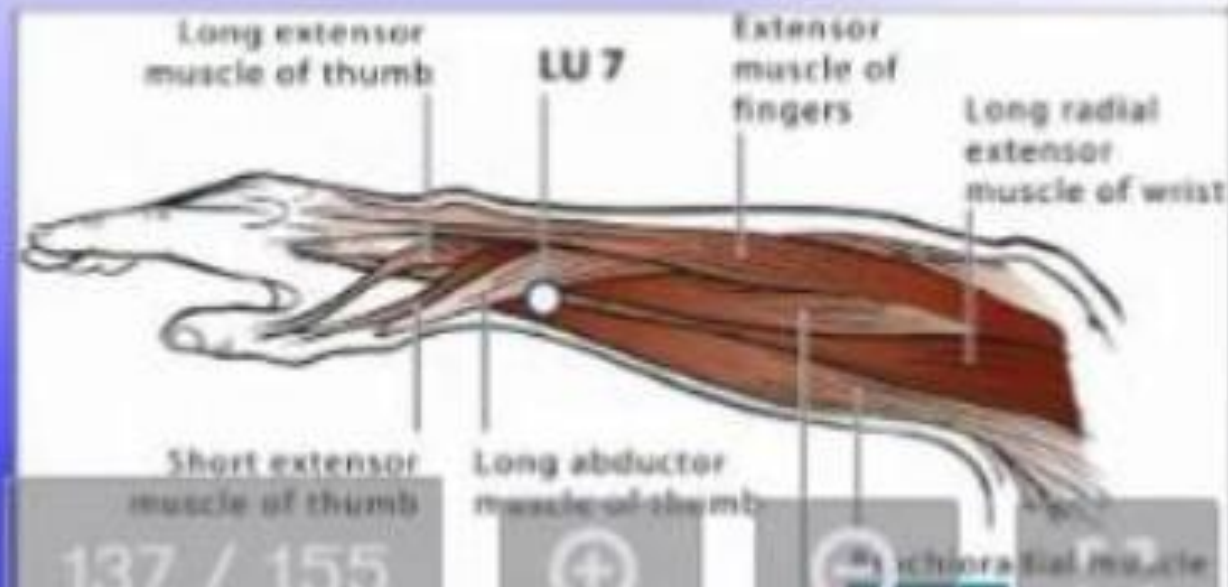
K3 •



رفع آريتمي قلبي
تاكيكاردى
برادىكاردى بهبود
خواب و آرامش

Lu 7

On the radial margin of the forearm, superior to the styloid process of the radius, 1.5 cun above the transverse crease of the wrist.



رفع اختلال
تنفسي
(تاکي پنه
برادي پنه)
و آرامش

تهوع و
استفراغ
بارداری

Pericardium 6 (NEIGUAN)

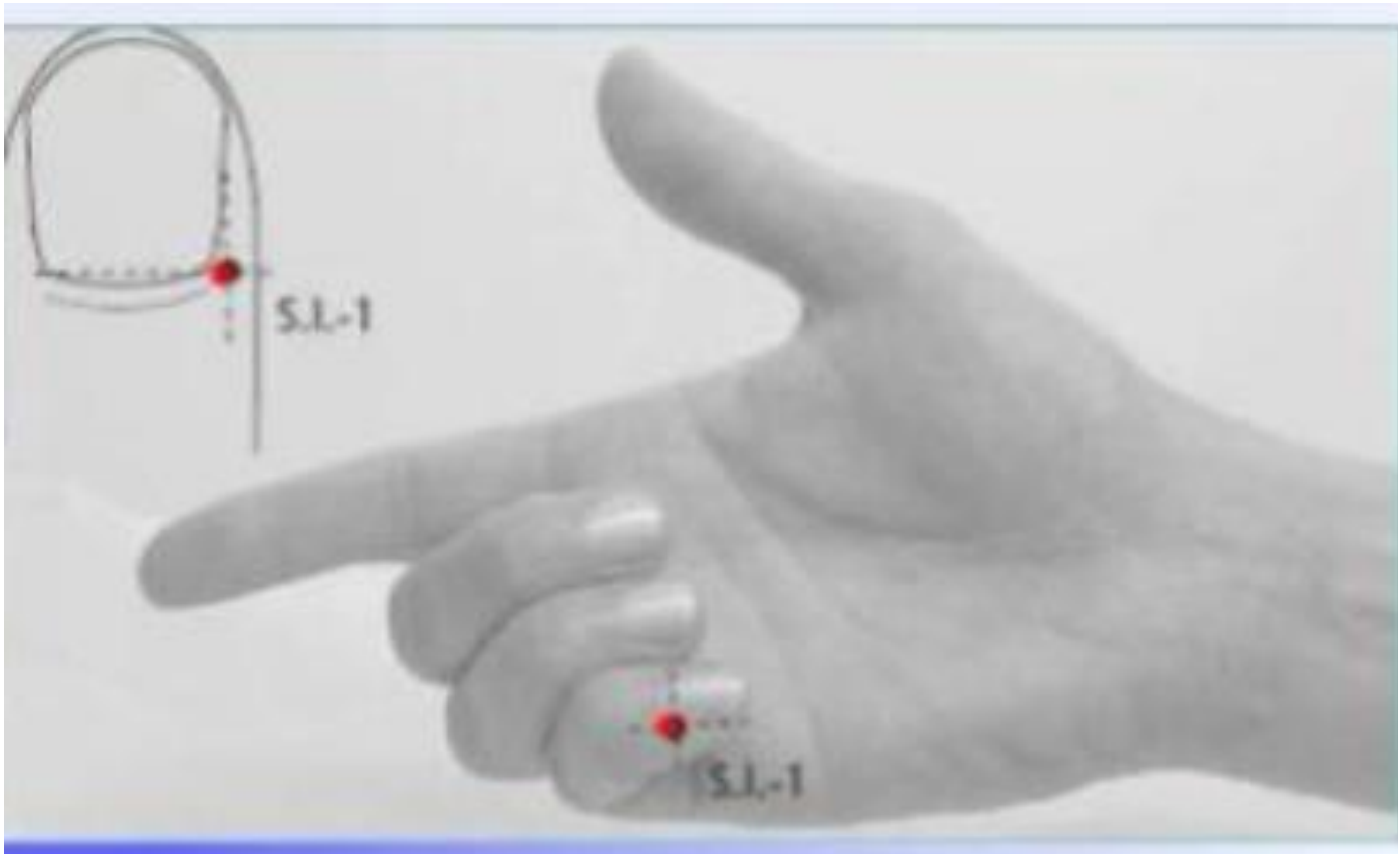


- Morning sickness, insomnia, anxiety, palpitations, indigestion, postpartum discomfort
- Middle of the inner side of the forearm, two finger widths below the wrist crease, between the tendons.

140 / 155



بهبود شیردهی





SI-2 چین اول
SI-3 چین دوم
بهبود شیردهی



SI3

- When a loose fist is made, the point is on the ulnar aspect of the hand, proximal to the 5th metacarpophalangeal joint, at the end of the transverse crease of the metacarpophalangeal joint, at the junction of the red and white skin.



SI-2 چين اول
SI-3 چين دوم
بهبود شيردهي

LI4

*This point is forbidden to use during pregnancy
When labour does not go as planned
Un-established Labour or failure to progress.*

نقطه هوگو:
کاهش درد
شیردهی
یبوست
نزول

Acupressure point LI4

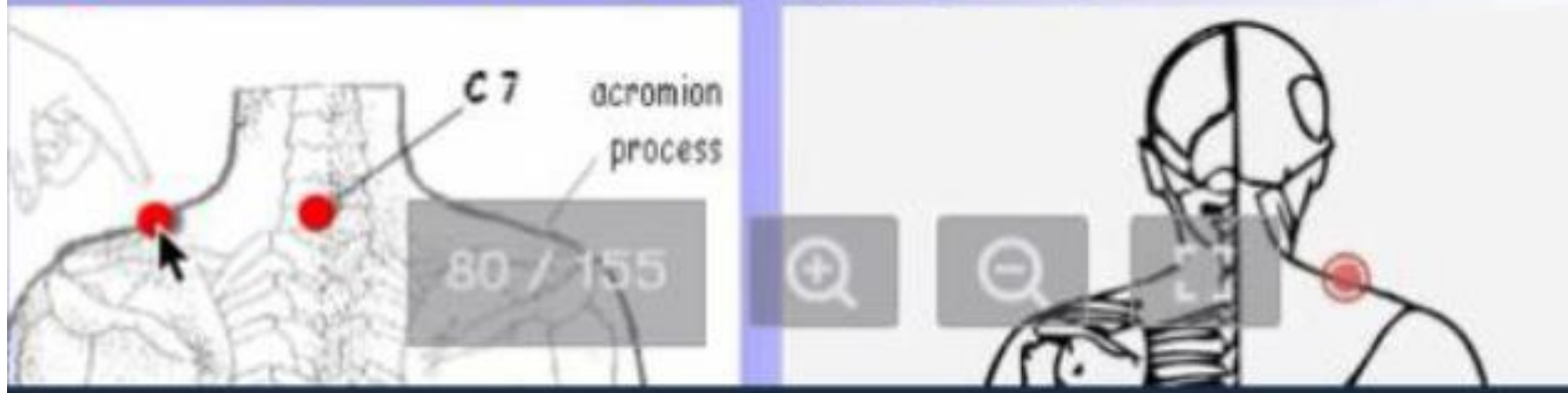


GB 21

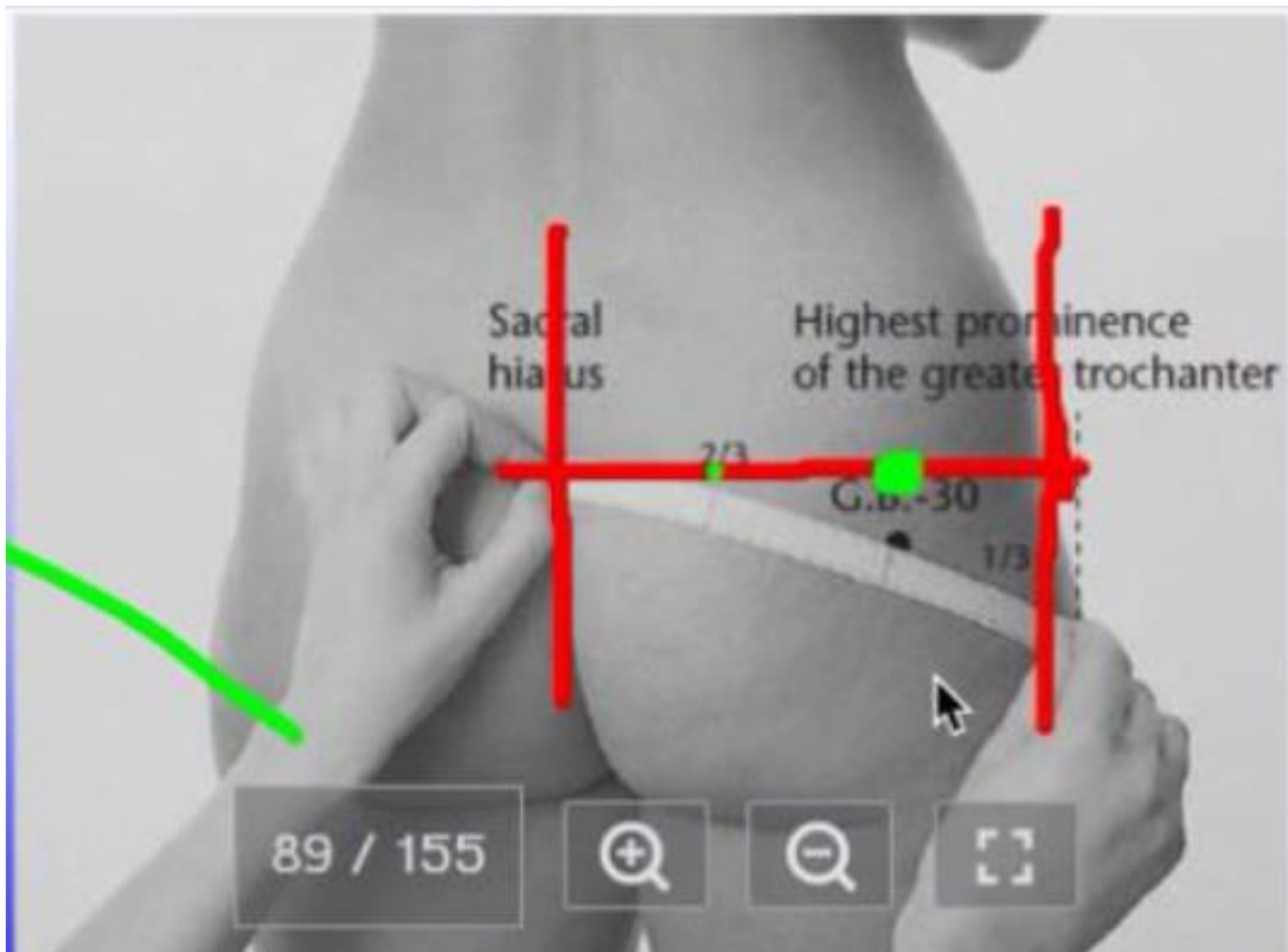
This point has a descending action to aid the **first and second stages of labour**, and can stimulate **uterine contractions**. This is an excellent point to use when **breastfeeding**, it relaxes the shoulder and promotes milk supply.

The pressure can be applied at the beginning of each contraction or continual gentle pressure can be applied that is intensified during contractions.

- *It is forbidden to use during pregnancy*



شیردہی
یبوست
نزول



Bladder 32 (Xia Liao point)



- Labour pain
- On the lower back in the second groove of the sacrum, three finger widths on either side of the spine.
- Avoid during first eight months of pregnancy

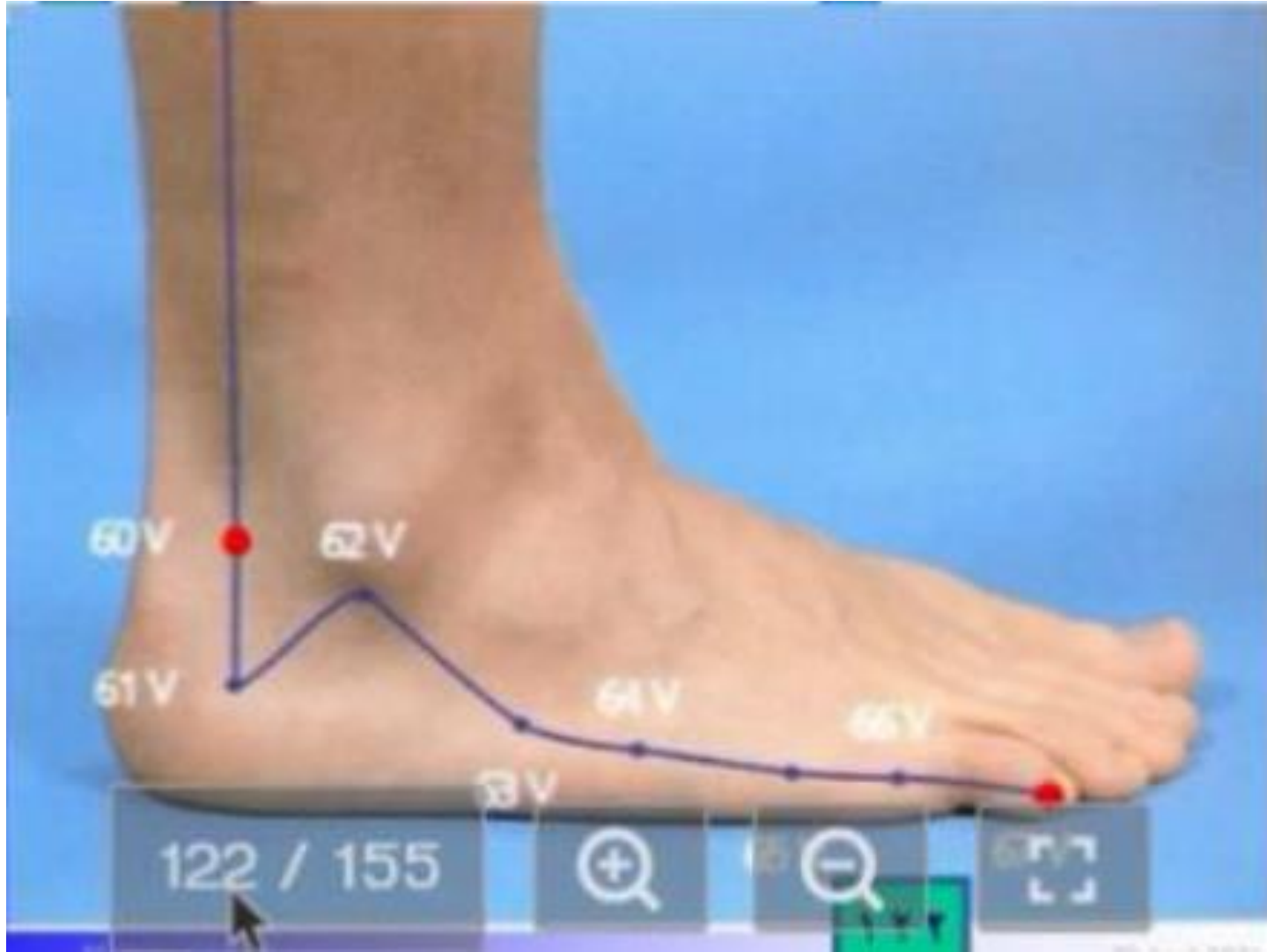


القائمان در زنان
post date همراه
با GB-30
رفع ادم سرویکس
و شروع زایمان در
زنان ROM همراه
با نقطه SP-6

BL60



بين قوزك خارجي
و تاندون آشيل
كاهش درد سياتيك
خروج جفت



BL-67
ریشه ناخن
انگشت کوچک پا
تغییر پرزانتاسیون
بریچ به سفال
حرکت جنین
(NST)



K1
آرامش
ریلاکس عضلات
پرینه

Kidney 3



- Labour pain, swollen feet, fatigue, ankle pain, back pain
- On the inside of the ankle between the ankle bone and achilles tendon.
- Avoid using strong pressure in the first eight months of pregnancy.

کاهش ادم مچ پا

Sp 6

- This is an important point to help the cervix dilate, and can be used when the cervix is not effectively dilating during labour.

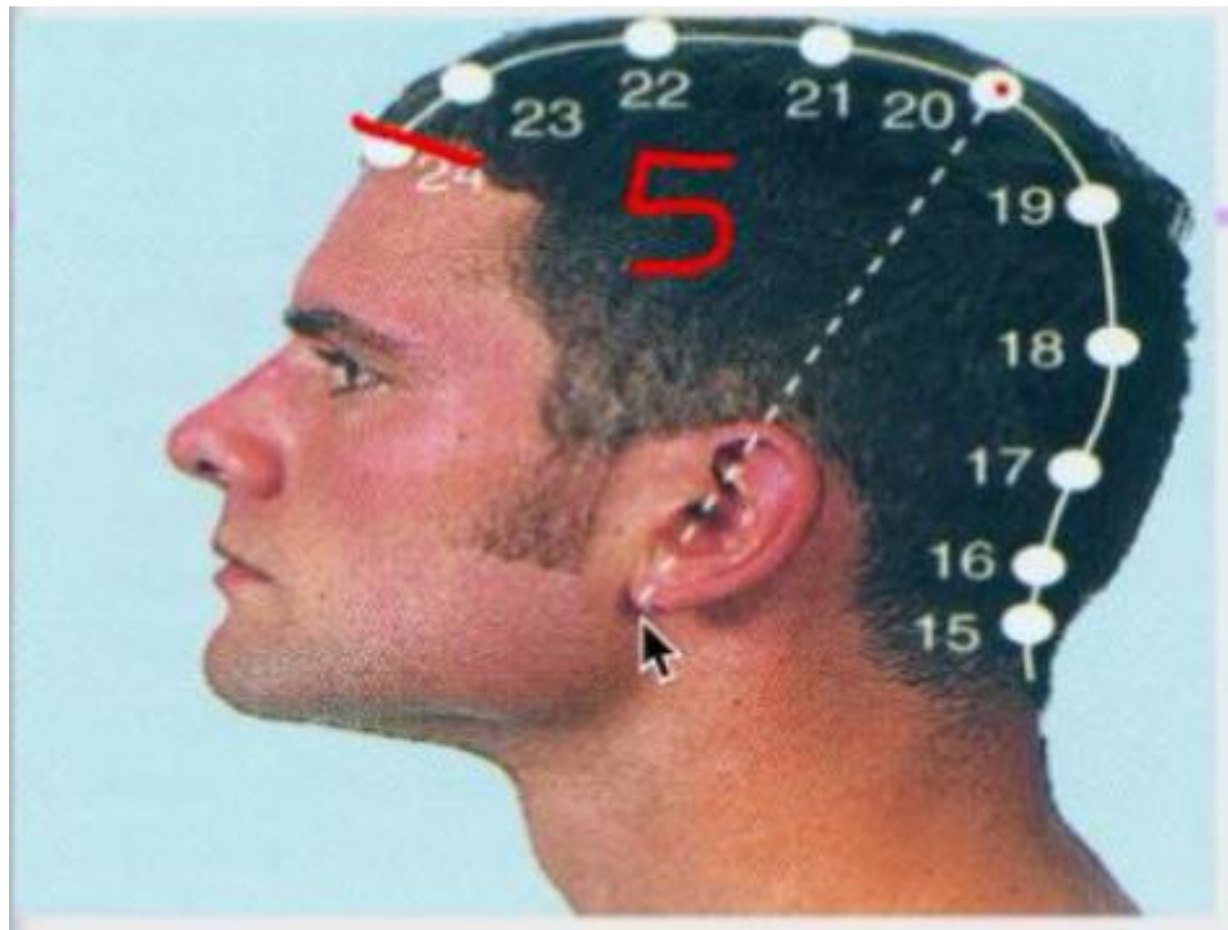
This point will be very tender and after using it some women will feel their cervix stretching and contractions strengthening.



بهبود
دیلاتاسیون
دهانه رحم
کاهش
حسادت

105 / 155





نقطه دومایی
یا نقطه آنستزی
سردرد غیر بارداری و
پرولاپس بعد از زایمان

Hand Points Location

These points lie along the creases of the hands where the fingers join the palm. These are said to help release endorphins (the body's natural painkillers) into the body.

Acupressure Technique

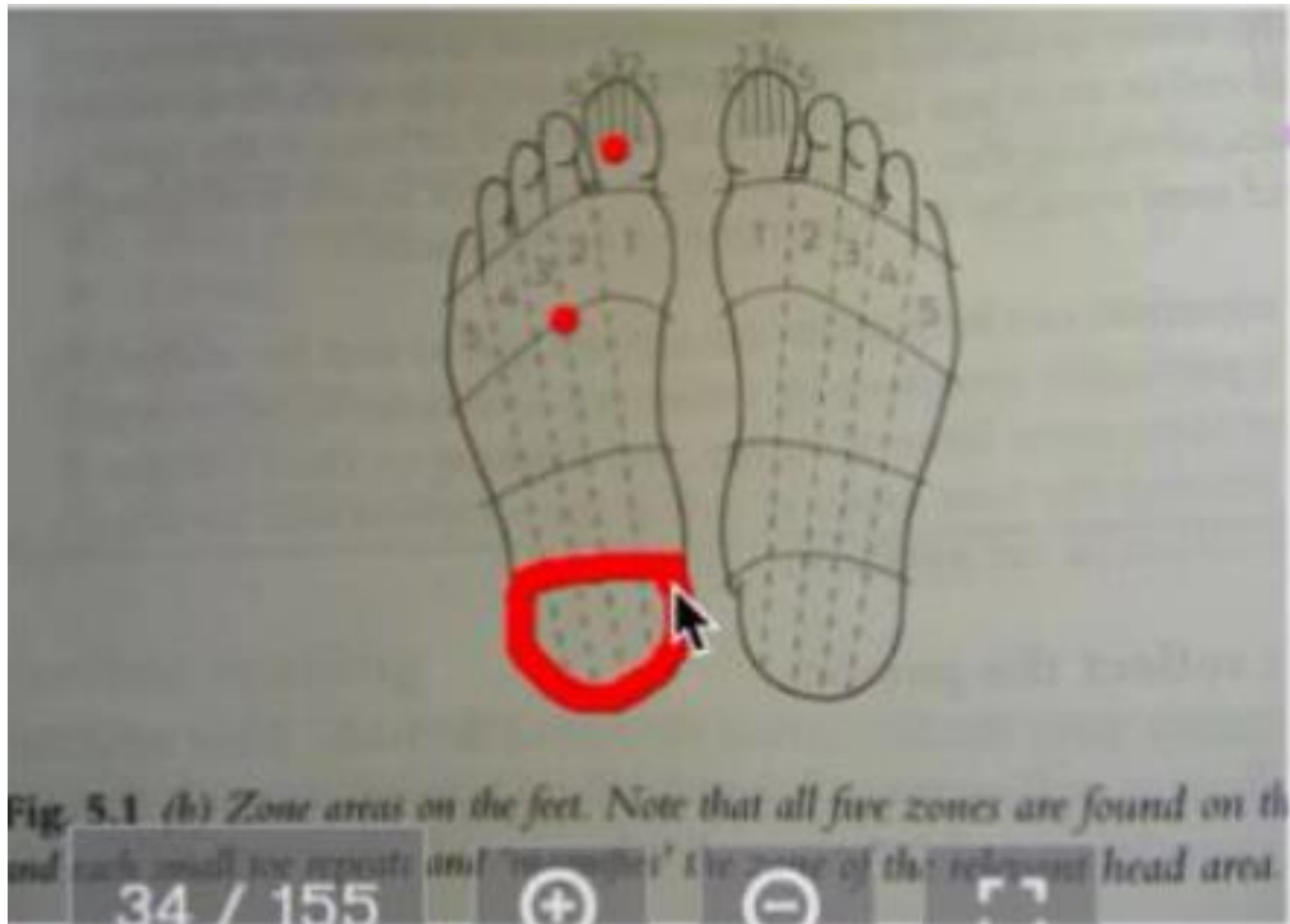
Hold a small comb so that the teeth are touching the points. You can then grip the comb during contractions, applying the pressure that you feel is useful.

Some women find these points very helpful, to others

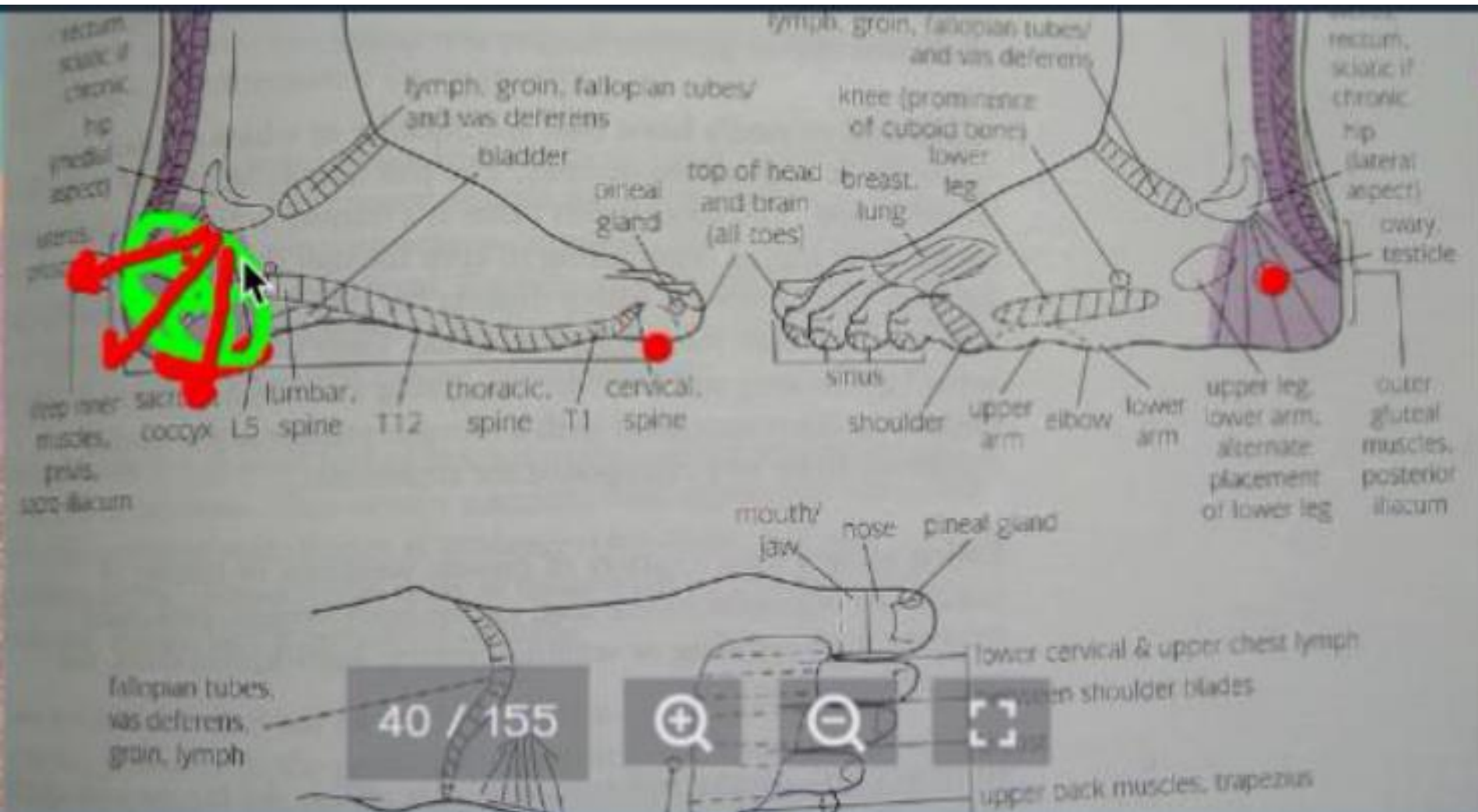


- نقاط برای درد لیبر: همه نقاط به ویژه LI4
- نقاط برای غم بعد از زایمان: K1, H7, Lu7
- نقاط برای مرحله دوم زایمان: GB21, LI4, K1


رفتاری



نقطه هیپوفیز: کف
انگشت شست پا
باعث تولید اکسی
توسین می شود
(ساب زون 4)
پاشنه پا برای
پرخونی لگن




زير قوزك داخلي پا: محل
رحم
ابتدا به صورت چرخشي و
بعد به صورت شعاعي
ماساژ مي دهيم جهت
تقويت روند زايمان
زير قوزك خارجي پا: محل
تخمدان



CHINESE REFLEXOLOGY FOR HEALTHY BREASTS

Learn how to massage your feet for natural breast health



The diagram illustrates reflexology points on the feet. On the left, under the heading 'BREAST POINTS', two feet are shown with red markings: a breast-shaped area on the left foot and a 'W' shape on the right foot. On the right, under the heading 'LYMPH POINTS', two feet are shown with vertical red lines on the inner side of each foot. A double-headed arrow is positioned between the two sets of feet.

BREAST POINTS

LYMPH POINTS

Read the full article at:
ChineseFootReflexology.com/healthybreasts

تقویت شیردهی

کنتراندیکاسیونهای رفلکسولوژی

کنتراندیکاسیونهای رفلکسولوژی (ماساژ و فشار بر کف پا) در **مامگی و ایمن** شامل این موارد است:
جفت سرراهی، مامگی فارغ رومی، فشار خون در بارداری، پراکلامپسی و اکلامپسی، سابقه سقط، بیماریهای عفونی تب دار.

رفلکسولوژی در مبتلایان به سرطان، مولتیپل اسکلروزیس و موارد جراحی کمکی نمی کند.

**کاهش درد زایمان
به روش ماساژ تراپی**



موارد عدم استفاده ماساژ:

- آماس های حاد میکروبی
- ضایعات جلدی و حساسیت شدید پوستی
- تومورهای بدخیم
- اختلالات حاد دستگاه گردش خون مثل ترومبوز و قلبیت
- ورم مزمن در اندام تحتانی به علت نارسایی قلبی
- عروقی لنفاوی و وریدی
- آمبولی حاد ریه و سل
- شکستگی دنده
- هیپرتانسیون



ماساژ ساده
شکم



Figure 10

تذکره: در زمان ماساژ با حرکت دست به سمت بالا، دم و در زمان ماساژ با حرکت دست به سمت پایین، بازدم را به مادران توصیه می‌نماییم.

ماساژ دست و پا
در بارداری و پس
از ایمن

ماساژ پشت در بارداری



• قلبی شکل بالا: شروع از خط سوتین



• کل پشت whole back: شروع از خط کمر بند، برگشت ساده

ماساژ پشت در بارداری

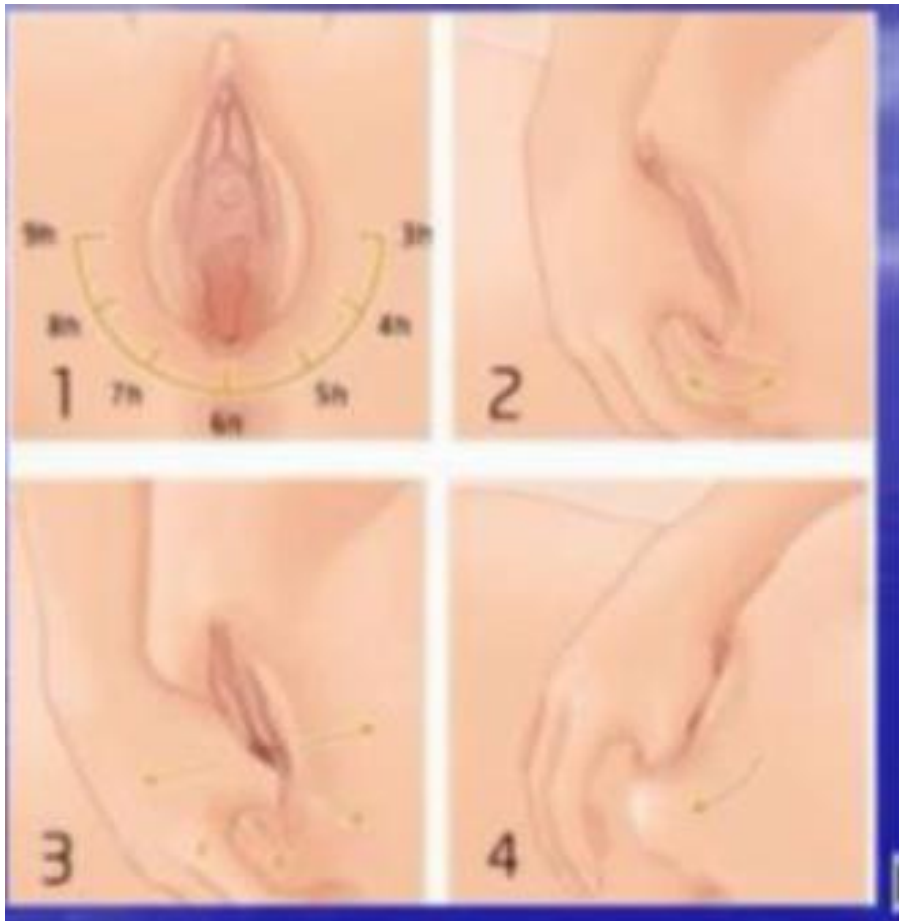


Whole back ماریچی: شروع از خط کمر بند، برگشت ماریچی



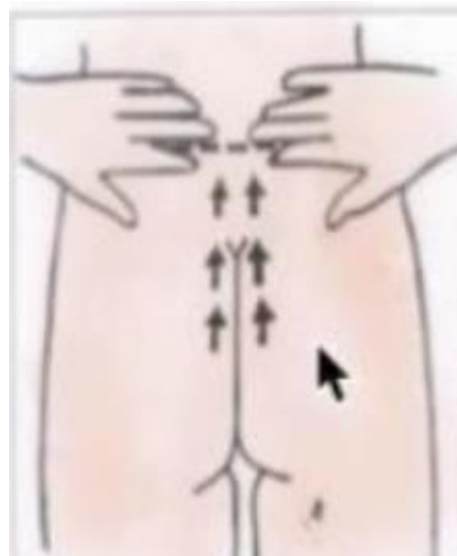
Walking • قدم زدن

ماساژ پرینه

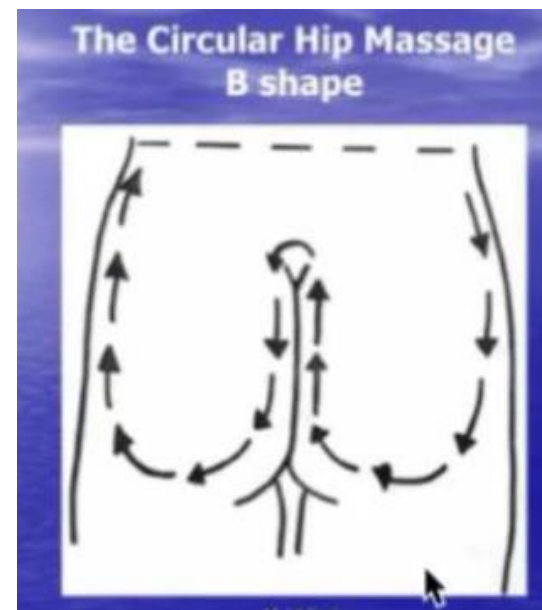


- یک نیمدایره کامل از ساعت ۳ تا ۹
- دو ربع دایره یکی از ۳ تا ۶ و یکی از ۶ تا ۹
- نقاط به صورت درجا
- Buldging (برآمده شدن واژن در موقع خروج شست)
- هر حرکت حداقل ۱۰ مرتبه
- از هفته ۳۶ هر روز یا از هفته ۳۸ سه بار در روز

ماساژ پشت در لیبر



- قلبی شکل پایین (ساکرال): شروع از نوک ساکروم



- B شکل

ماساژ پشت در لیبر



- فشار با دو دست روی ساکروم

- فشار با توپ روی ساکروم

- ویبره ساکروم

ماساژ پس از زایمان

- ماساژ دست، پا و پشت قابل انجام است
- جهت افزایش شیردهی: ماساژ افلورژ: شروع

از C7 تا T8

