

Razmik trebušne stene ali diastaza rektusov v nosečnosti

RESNICE O DIASTAZI REKTUSOV

Žensko telo je med nosečnostjo in po njej izpostavljeno velikim spremembam. Novopečena mamica ne sme pozabiti dejstva, da nosečnost lahko povzroči diastazo rektusov (razmik preme trebušne stene). Neopažena težava lahko privede do težav s hrbtenico, zato previdnost s telesno dejavnostjo v času nosečnosti in po njej ni odveč. V času nosečnosti se zaradi rasti ploda predvsem v zadnjem tromesečju pojavi stanje razmika površinskih trebušnih mišic. Nekaterim ženskam se po porodu stanje teh trebušnih mišic ne vrne v začetni položaj zaradi raznovrstnih razlogov. Lahko se celo pripeti, da se po nekaj mesečnem normalnemu stanju mišice ponovno razmaknejo. Eden od gotovih razlogov za ta pojav je lahko nepravilna uporaba teh mišic v času nosečnosti ali po njej. Stanje razmika trebušnih mišic je nevarno predvsem zaradi zmanjšane funkcionalne podpore trebušne stene, zaradi česar se lahko pojavi ali okrepi bolečina v ledvenem delu, vključno z nestabilnostjo v medenici.



POMOČ PROTI DIASTAZI REKTUSOV

Pred in po porodu je bolje uporabljati vaje, ki vključujejo ledveno in ne prsne fleksije. Izogibati se je potrebno vseh vaj, ki neposredno povzročajo sile na površinsko trebušno steno. Šele kasneje, ko se razvije nadzor nad globokimi mišicami trupa in se trebušna stena ne izboča več navzven, lahko napredujemo z vajami, ki vključujejo mišično aktivacijo površinskih mišic. V vsakdanjem življenju se je potrebno izogibati prenašanju težkih objektov in kihanju brez predhodnega zavestnega stiska globokih mišic. Stanje, kot je diastaza rektusov, samo po sebi ne prinaša nobenih nevarnosti. Težave se pojavijo, če ostanejo mišice kronično razmaknjene in vsakdanja opravila preobremenijo žensko telo. Zato je pravilna izbira telesne dejavnosti v času nosečnosti in po njej bistvenega pomena. Krepitev in natančna izvedba vaj namreč lahko bistveno izboljšata ali poslabšata razmik trebušnih mišic. Pred katerokoli vadbo, četudi ste se odločile, da jo boste izvajale doma, se prepričajte, da je to tisto, kar zares potrebujete za doseg izboljšanja vašega telesnega stanja. Konec koncev ste ve odgovorne, da bo otrok lahko rasel ob zdravi in vitalni mami, ki bo brez težav pestovala svojega malčka in uživala polno življenje v družinskem okolju.

Špela Jakša, uni. dipl. biokem.,
mednarodna STOTT PILATES inštruktorica in lastnica pilates
studia Peti element

NAPAČNE PREDSTAVE O DIASTAZI

Vsak dan se pojavljajo takšne in drugačne zmotne predstave in prepričanja zaradi razmika trebušnih mišic. Predstavljam nekaj tipičnih, ki prestrašijo zdravo nosečnico v prepričanju, da bo razmik trajno prisoten brez možnosti povrnitve v stanje pred nosečnostjo.

Tipične zmote so, da:

- diastaza rektusov povzroči nepopravljivo poškodbo trebušnega predela (diastazo rektusov je s pravilno krepitvijo globokih mišičnih sistemov možno popraviti);
- diastaza rektusov potrebuje izključno kirurški popravek;
- diastaza rektusov povzroči trajno izbočitev trebušne stene (če se diastaza rektusov popravi, izbočitev ni več prisotna);
- diastaza rektusov povzroča bolečino (diastaza kot pojav razmika je neboleč, bolečine se lahko pojavijo kot posledica razmika trebušne stene predvsem v predelu hrbtenice);
- bodo trebušne mišice po porodu za vedno ostale oslABLJENE (ob pravilni krepitvi se temu izognemo);
- morajo vse ženske čakati vsaj šest tednov po porodu za kakršnokoli zavestno aktivacijo trebušnih mišic (krepitev mišic medeničnega dna in globoke trebušne mišice se lahko prične takoj po porodu).

TEST ZA UGOTAVLJANJE RAZMIKA

Obstaja enostaven test ugotavljanja prisotnosti diastaze rektusov, ki hitro pomaga ugotoviti, ali imate prisoten razmik preme trebušne stene. Uležemo se na hrbet z glavo na tleh, kolena so pokrčena, stopala so v stiku s podlago. Eno dlan položimo pod glavo, drugo dlan pa na trebušni predel s prsti, nameščenimi v sredino linea albe vzporedno s predelom pasu tik nad popkom (za pravilno ugotavljanje diastaze se meri razmik na treh področjih, tokrat predstavljamo samo eno od točk pregleda). S trebušno steno sproščeno položimo prste na predel, na katerem bomo merili diastazo. Začutimo lahko minimalen pritisk na konice prstov, ki jih ne potiskamo v trup s silo, saj bi v tem primeru že v začetni fazi prekomerno razmaknili trebušno mišico in test ne bi bil pravilen. Nato z izdihom dvignemo glavo ter zgornji del trupa. Premikamo konice prstov naprej in nazaj po sredini linea albe, da začutimo zunanje robove preme trebušne mišice in tako lahko ocenimo velikost razmika.

