



היפרדות שרירי הבטן- דיאסטזיס רקטי בזמן הריון, לאחר לידה:

רונת בן אליהו, פיזיותרפיה לשיקום רצפת האגן, הכנה ללידה, יוגה נשית

דיאסטזיס רקטי- זוהי התרחקות של שרירי הבטן זה מזה, לאורך רקמת החיבור שביניהם.

לינאה-אלבה- זוהי רקמת החיבור הממוקמת בקדמת הבטן, לעיתים בזמן התמתחותה בהריון נראית כמו קו חום בקדמת הבטן.

כל שרירי הבטן העמוקים נאחזים בלינאה-אלבה, כך שחשוב להגן עליה מפני מתיחה או קרע, כדי שפעילות השרירים הנאחזים בה תמשיך להיות יעילה.

בקע- קרע ברקמת החיבור, בלינאה-אלבה, בד"כ באזור הטבור.

גורמים אפשריים להיפרדות בטנית בהריון:

- הפרשת הורמוני ההריון, רלקסין ופרוגסטרון, גורמת להגמשה, לריכוך רקמות חיבור. הלינאה-אלבה מתגמשת- במטרה לאפשר לרחם לגדול. לעיתים- הגמשה גורמת להתרחקות בין שני חלקי הרקטוס אבדומיניס.
- חולשת שרירי בטן עמוקים, קיצור יתר של שריר בטן אורכיים, הריון גדול על גוף קטן.
- כל העלאת לחץ תוך בטני מוגברת לא מבוקרת- התקפי שיעול קשים, לחיצה לא נכונה בשירותים (עצירת אויר, הרמת ראש וכתפיים והעלאת לחץ תוך בטני מבפנים החוצה, על ידי דחיסת תכולת הבטן לכל הכיוונים),
- הרמת משאות כבדים מידי.



גורמים אפשריים להיפרדות בטנית אחרי לידה:

- היפרדות בטנית שהחלה בזמן ההריון.
- לידה לא פיזיולוגית, הפעלת לחץ מרובה על שרירי הבטן במהלך הלידה..

השפעות אפשריות כתוצאה מההיפרדות:

- הגברת העומס על רצפת האגן.
- הגברת העומס על הגב.

שיקום היפרדות בטנית:

במרובית המקרים יש צמצום ספונטני של המרווח עד 8 שבועות לאחר הלידה. היפרדות שלא השתקמה באופן ספונטני במשך 8 שבועות לאחר הלידה-מומלץ להתאים שיקום אישי!

איך ניתן לטפל בהיפרדות בטנית בזמן הריון?

- **חשוב-לפני** ובמשך כל מאמץ ושינוי תנוחה המתבצע במהלך הפעילות היומית-לנשוף, לאסוף את שרירי רצפת האגן, לאסוף את שרירי הבטן תוך כדי התארכות של הגב התחתון, ולשחררם רק לאחר סיום המאמץ.
- **לקום משכיבה ולחזור לשכיבה על הגב- דרך הצד.**
- לתרגל הרבה את שרירי רצפת האגן ושרירי הבטן העמוקים- בשכיבה על הגב, בעמידת שש, בישיבה, בעמידה.
- להימנע מלחיצות בתהליכי התרוקנות.
- **בלידה-** בזמן צירי הלחץ- לנסות להימנע מעצירת אויר.
- להימנע מהרמת משאות כבדים.
- בהריון מתקדם- להיעזר בעיטוף של הבטן- עם צעיף או חגורת בטן.



איך מטפלים בהיפרדות בטנית לאחר לידה?

תחילה יש לזכור, שמשך הזמן הנחוץ לרקמות החיבור להשתקם הינו מספר חודשים, ולאשה מניקה עוד יותר, בשל המשך הפרשת הורמוני ההריון, המגמישים את רקמות החיבור.

חשוב: תרגול בטן שאינו מזיק לרצפת האגן ולהיפרדות הינו תרגיל שבמהלכו מורגש מתח תקין בשרירי הבטן!

בהתחלה, לאחר הלידה, להרבה נשים ישנה היפרדות, שנראית כמו בליטה באזור הטבור, שמחמירה בערב, בעייפות, בכל מאמץ קטן. בשלב זה, עד 6 שבועות לאחר הלידה, מומלץ להתחיל בתרגול תרגילי נשימה, וכן תרגול שרירי רצפת האגן והרחב בטני, בשכיבה על הגב, רגליים כפופות, עומדות.

בהמשך- מומלץ להוסיף תרגילי בטן משולבים עם תרגול שרירי רצפת האגן, תוך שמירה על נשימה נכונה, ועבודה על סיבולת שרירית, במנחים שונים. חשוב **להגביר בהדרגה** ובאופן מבוקר את דרגות העומס השרירי על מנת להגיע לשיקום מיטבי של שרירי הבטן.

מומלץ- לפנות לפיזיותרפיסטית לשיקום רצפת אגן לצורך הערכה ושיקום שמותאם באופן אישי.

מזמינה אתכן להתייעץ, להיבדק, אשמח לעזור, רונית- 054-4472413

<http://www.ronitb.co.il> ronit.physio@gmail.com