ROZSTĘP MIĘŚNI PROSTYCH BRZUCHA

Rozstęp mięśni prostych brzucha zwany również rozstępem kresy białej, jest jednym z coraz częściej diagnozowanych u kobiet stanów patologicznych zarówno w trakcie, jak i po ciąży. Choć na przypadłość tę mogą zapadać również mężczyźni, to zdecydowanie większą grupą osób, której dotyczy są młode mamy i dlatego to do nich głównie kierujemy niniejszy artykuł. Rozstęp mięśniowy, bo tak w skrócie nazywana jest ta dysfunkcja, polega na rozejściu się na boki mięśni prostych brzucha i rozciągnięciu spajającej je tkanki łącznej. Dzieje się tak najczęściej pod wpływem rozwijającej się ciąży i rosnącej macicy, jak również przy udziale hormonów wytwarzanych podczas ciąży: elastyny i relaksyny, które zmiękczają tkankę łączną. W przypadku mężczyzn może on pojawić się w wyniku rozwijającej się otyłości typu brzusznego lub podczas zbyt intensywnych i nieodpowiednich ćwiczeń fizycznych. Kiedy mięśnie proste, znajdujące się po obu stronach brzucha, rozsuwają się, tworzy się pomiędzy nimi charakterystyczny rowek, lub nawet większa luka, która nazywana jest rozstępem. Po porodzie mięśnie proste brzucha powinny samoistnie powrócić na swoje miejsce, jednak w niektórych przypadkach tak się nie dzieje.

DLACZEGO SIĘ POJAWIA

Przyczynami oraz czynnikami ryzyka nadmiernego zwiotczenia tkanki łącznej i wystąpienia rozstępu mogą być stany, w których macica kobiety nadmiernie się rozciąga. Dzieje się tak m. in. kiedy u kobiety występuje ciąża mnoga lub dziecko jest wyjątkowo duże, np. u osób cierpiących na cukrzycę. Do wystąpienia rozstępu predysponuje również duża ilość wód płodowych, wiek ciężarnej powyżej 35 r. ż. oraz liczne przebyte ciąże. Nie bez znaczenia jest także stan fizyczny kobiety przed ciążą. Zbyt mała aktywność fizyczna sprawia, że mięśnie są słabe i mało elastyczne, a zbyt duża masa ciała (nadwaga lub nawet otyłość) jest sama w sobie czynnikiem ryzyka powstania rozstępu mięśniowego, nawet, jeśli kobieta nie zajdzie w ciążę.

DIAGNOZA

Diagnozy rozstępu mięśni prostych brzucha można dokonać na własną rękę. Kładziemy się w tym celu na podłodze, uginamy kolana i nie odrywając stóp od podłogi, kręg po kręgu podnosimy górną część tułowia do góry, nie odrywając lędźwi od podłogi. Jeśli po położeniu dłoni na brzuchu, wyczujemy podłużną dziurę, w którą można wsunąć 3-4 palce, a dodatkowo brzuch w okolicach pępka jest zwiotczały, to z całą pewnością można stwierdzić, że cierpimy na rozstęp mięśni.

JAK ZAPOBIEGAĆ POWSTAWANIU ROZSTĘPU?

Aby uniknąć nieprzyjemności związanych z powstaniem rozstępu mięśni prostych brzucha, należy utrzymywać aktywność fizyczną zarówno przed ciążą, jak i podczas jej trwania. Oczywiście po konsultacji z lekarzem prowadzącym oraz na tyle, na ile pozwala nam stan fizyczny. Należy również unikać ćwiczeń angażujących mięśnie skośne brzucha oraz podnoszenia ciężkich rzeczy. Podczas ciąży zaleca się stosowanie zbilansowanej diety i utrzymywanie przyrostu masy

ciała w wyznaczonych normach, które są określone dla danego wzrostu, wieku oraz stadium ciąży. Po porodzie i po zakończeniu połogu, wystarczy stopniowo wracać do aktywności fizycznej, powoli angażując również mięśnie brzucha. Fizjoterapeuci odradzają wszelkiego rodzaju pasy poporodowe i brzuszne, ponieważ mogą one pogłębiać patologiczne zmiany w obrębie jamy brzusznej.

KONSEKWENCJE ROZSTĘPU MIĘŚNI PROSTYCH BRZUCHA

Konsekwencjami zaniedbania rozstępu mięśni prostych brzucha mogą być schorzenia, których zupełnie nie łączymy z tą przypadłością, takie jak: bóle pleców, nietrzymanie moczu czy opadanie narządów miednicy mniejszej. Jak mówią badania, blisko 60% kobiet z rozejściem mięśni prostych brzucha ma problemy z podporową funkcją dna miednicy, co może prowadzić do nietrzymania moczu, stolca lub opadania narządów. Kolejnym etapem rozstępu mięśni brzucha jest przepuklina, która tworzy się przy nieoptymalnej pracy ciała oraz przy dużym rozejściu. Dlatego też każdorazowo przy podejrzeniu wystąpienia rozstępu powinno być wykonywane rutynowe badanie USG, które wyklucza istnienie przepukliny, kwalifikującej się do leczenia operacyjnego.

> Badania wykazały, że rozstęp mięśni prostych brzucha nie występował u kobiet, które stosowały systematyczne ćwiczenia mięśni brzucha jeszcze przed zajściem w ciążę, co pozwoliło wnioskować, że osłabienie mięśni brzucha może mieć także związek z występowaniem rozstępu.
>
> Źródło: Postępowanie fizjoterapeutyczne w przypadku rozstępu mięśni prostych brzucha u kobiet w ciąży i po porodzie, Agnieszka Opala-Berdzik, Stanisław Dąbrowski

FIZJOTERAPIA

Czy z rozstępem mięśni brzucha można coś zrobić? Fizjoterapeuci mają podzielone zdania na ten temat. Na pewno jeśli udamy się do specjalisty, oceni on siłę oraz kontrolę nerwowo-mięśniową i dobierze odpowied- >>

nie ćwiczenia. W przypadku fizjoterapii tego typu dysfunkcji, konieczne jest, aby stale sprawdzać poprawność wykonywanych ćwiczeń. Nie istnieje konkretny zestaw, który należy robić po porodzie, aby zapobiec pozostaniu na brzuchu rozstępu mięśniowego. Warto zainwestować w wizytę u dobrego specjalisty, który dobierze dla nas odpowiedni zestaw ćwiczeń i sprawi, że nasz brzuch powoli wróci do formy. W niektórych przypadkach, kiedy ćwiczenia są wykluczone, pomocny może być profesjonalny kinesiotaping. Warto zwrócić uwagę, że kresa biała, która ulega nadmiernemu rozciągnięciu, tworząc rozstęp, ciągnie się od spojenia łonowego, aż do mostka, wobec tego ustawienie miednicy czy też pozycja klatki piersiowej mają duży wpływ na to, co dzieje się w jej granicach.

Warto zainwestować w wizytę u dobrego specjalisty, który dobierze dla nas odpowiedni zestaw ćwiczeń i sprawi, że nasz brzuch powoli wróci do formy.

Jak mówią badania, blisko 60% kobiet z rozejściem mięśni prostych brzucha ma problemy z podporową funkcją dna miednicy, co może prowadzić do nietrzymania moczu, stolca lub opadania narządów.

W sytuacjach niepoddających się fizjoterapii, pozostaje jeszcze leczenie operacyjne, które jest zazwyczaj bardzo skuteczne. Jednak niesie ono za sobą poważne ryzyko, z którym trzeba się liczyć, np. utratę czucia powierzchownego w obrębie brzucha. Operacja ta może być wykonana z blizny po cięciu cesarskim (jeśli takie było), może być również połączona z plastyką brzucha i usunięciem nadmiaru skóry, jednak jest to sprawa wysoce kosztowna, a także obarczona wieloma przeciwwskazaniami.

JOANNA WRZEŚNIAK
Pracownik Apteki

FERVEX
JUNIOR

GENIALNY FILTR

na objawy przeziębienia i grypy

BEZ CUKRU

Jedyny lek* zwalczający **7 objawów** przeziębienia i grypy u dzieci **powyżej 6 lat**

* W formie saszetek do sporządzania roztworu; dane IMS Dataview 01B1P COLD/FLU REMEDIES POWDERS MAT/06/2018

Fervex Junior (*Paracetamolum + Acidum ascorbicum + Pheniramini maleas*) granulat do sporządzania roztworu doustnego **Skład**: paracetamol 280 mg, kwas askorbowy 100 mg, maleinian feniraminy 10 mg **Wskazania do stosowania:** doraźne leczenie objawów grypy, przeziębienia i stanów grypopodobnych (ból głowy, gorączka, zapalenie błony śluzowej nosa i gardła) u dzieci powyżej 6 lat **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na subst. czynne lub którąkolwiek subst. pomocniczą; ciężka niewydolność wątroby lub nerek; jaskra z wąskim kątem; rozrost gruczołu krokowego z towarzyszącą retencją moczu; dzieci poniżej 6 lat **Podmiot odpowiedzialny:** Bristol-Myers Squibb Polska Sp. z o.o., tel. 22 579 66 66

FERPM/21/2018 data oprac. sierpień 2018

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu