

## Diastasis recti - تباعد العضلة المستقيمة البطن, ما هو؟

تباعد العضلة المستقيمة البطن - هي حالة يوجد فيها فصل وتباعد بين جزئي المستقيم البطنى (rectus abdominis) عن بعضها البعض، وتمدد النسيج الذي يمر بينهما (ويسمى "الخط الأبيض" - LINEA ALBA). يعتبر تباعداً عندما تزيد المسافة بين جزئي العضلة عن 25 مم أو أكثر من إصبعين في الفحص اليدوي.

### ❖ متى يحدث التباعد؟

التباعد في عضلة البطن يكون أكثر شيوعاً أثناء الحمل وبعد الولادة، نتيجة للتغيرات الهيكلية والتغيرات الهرمونية وللزيادة الكبيرة في حجم الرحم. تنهي اغلب النساء تقريباً حملهن بتباعد العضلة، حوالي ثلث منهن يعانين من التباعد حتى بعد عام من الولادة.

### ❖ هل النساء فقط من يعانين من التباعد؟

لا، التباعد يمكن أن يحدث أيضاً عند الرجال الذين يعانون من السمنة الزائدة في منطقة البطن، ويمكن أن يحدث أيضاً نتيجة العمل المكثف وغير الصحيح لرفع الأوزان الثقيلة، وفي بعض الأحيان يمكن أيضاً رؤية التباعد عند الرضع (في اغلب الأحيان يغلق بشكل تلقائي).

### ❖ كيف يتم فحص التباعد؟

الفحص اليدوي يجري بشكل عام عند اخصائية علاج طبيعي المختصة في تأهيل عضلات ارضية الحوض . إجراء الفحص يكون في ثلاث نقاط: فوق ارتفاع السرة، في ارتفاع السرة وتحتها. يتم ذلك بواسطة وضع الأصابع بشكل أفقي. المتعالجة تستلقي على ظهرها مع ثني ركبتيها، بالفحص نطلب من المتعالجة رفع الرأس للأعلى ونفحص شدة التباعد.

### ❖ كيف يتم تحديد درجة التباعد؟

- ✓ تباعد بدرجة قليلة : تباعد من اصبعين إلى ٣ أصابع
- ✓ تباعد بدرجة متوسطة : تباعد بين ثلاثة إلى أربعة أصابع
- ✓ تباعد بدرجة كبيرة : تباعد أكثر من ٤ أصابع

### ❖ كيف يبدو التباعد؟

في بعض الأحيان لا يكون التباعد ملحوظاً على الإطلاق، خاصةً إذا كان صغيراً. من حين لآخر، قد يظهر نتوء او انتفاخ في وسط البطن عند رفع الرأس، او وقت الاستلقاء قد يظهر تجويف بين العضلات.

### ❖ كيف يؤثر هاذ التباعد على الأداء اليومي؟

لم يتم العثور على علاقة بين تباعد عضلات البطن وبين اضطراب وظيفي, كما لم يتم العثور على رابط بين تباعد عضلات البطن ومشاكل بعضلات ارضية الحوض أو آلام أسفل الظهر. ومع ذلك، قد تنزعج بعض النساء من التغيير الهيكلي والتجميلي الذي حدث.

### ❖ هل يسمح القيام بممارسة الرياضة؟

تباعد عضلات البطن لا يعد قيدياً على القيام بممارسة الرياضة، بل على العكس من ذلك : فقد وجدت الدراسات أنه قد يكون هناك تحسن في حالة التباعد بعد أداء الرياضة المناسبة. يُنصح بالحصول على إرشادات لممارسة الرياضة من أخصائية علاج طبيعي لعضلات ارضية الحوض، ولكن لا يوجد سبب لتجنب أي ممارسة للرياضة، لأنها لن تسبب ضرراً أو تفاقمًا للحالة.

### ❖ هل يسمح القيام بتمارين انحناء البطن؟

لا يوجد مانع بالقيام بتمارين انحناء البطن. من الممكن أن تساعد هذه التمارين على الحد من مدى التباعد. ومن المهم القيام بتمارين اخرى لتقوية عضلات البطن من جميع الأنواع، ويوصي الباحثون أيضاً بأن تبدأ ممارسة هذه التمارين بعد الولادة.

### ❖ ما هي الارشادات اللازمة للقيام بتدريب الصحيح؟

- ✓ الوعي بضرورة تقوية عضلات البطن وعضلات ارضية الحوض .
- ✓ تقوية عضلات البطن، والتشجيع على القيام بتمارين تجمع بين تقوية عضلات البطن وعضلات ارضية الحوض.
- ✓ الحفاظ على تنفس صحيح اثناء التدريب.

### ❖ كيف يمكن تفادي تباعد عضلات البطن؟

- ✓ من الممكن ان ممارسة النشاط الجسدي اثناء الحمل، وبالأخص تقوية عضلات البطن، ان يقلل من احتمالية تباعد عضلة البطن.
- ✓ التغذية المناسبة - الوزن المفرط قد يزيد من حالة تباعد عضلات البطن. لذلك، يوصى بالحفاظ على الوزن المناسب وعلى نظام غذائي متوازن.



### ❖ ملخص

تباعد عضلات البطن ليس بالحالة الخطرة، أو حالة تشير إلى مشكلة عضلية، ولكن هي مشكلة مظهرية تسبب الشعور بعدم الراحة. في معظم الحالات، يكون التحسن التلقائي متاحا في غضون شهرين، ولكن سد التباعد قد لا يكون كاملا. إذا شعرت بأي اضطراب وظيفي أو انزعاج من مظهر البطن بعد الولادة، يوصى بأن يتم فحصك من قبل أخصائية علاج طبيعي متخصصة بعلاج عضلات ارضية الحوض وتقديم توجيهه لممارسة تمارين ملائمة بشكل شخصي لكل متعاجة.

اعداد

حنين صرصور واحلام بدير

باطار دورة تأهيل عضلات أرضية الحوض 2022

جمعية العلاج الطبيعي