

Diastasis recti - היפרדות בטנית, מה זה?

היפרדות בטנית - היא מצב שבו יש התרחקות של שני שרירי הבטן הישרים (rectus abdominis) זה מזה, והרחבה של רקמת החיבור העוברת ביניהם (שנקראת "הקו הלבן" - lina alba). התרחקות של מעל 25 מ"מ או מעל 2 אצבעות בבדיקה ידנית מוגדרת כהיפרדות.

❖ **מתי זה קורה?**

היפרדות בטנית שכיחה בעיקר במהלך ההיריון ולאחריו, כתוצאה משינויים מבניים, משינויים הורמונליים ומגדילת הרחם. כמעט כל הנשים מסיימות את ההיריון עם היפרדות, וכשליש מהן תישארנה עם מרווח גם שנה לאחר הלידה.

❖ **רק נשים סובלות מהיפרדות?**

לא. היפרדות יכולה להופיע גם אצל גברים עם כרס גדולה, היפרדות יכולה להופיע גם בעקבות עבודה אינטנסיבית ולא נכונה של הרמת משקלים כבדים.

❖ **איך בודקים?**

✓ בדיקה ידנית.

מקובל לבדוק בשלוש נקודות: מעל לגובה הטבור, בגובה הטבור ומתחתיו, ע"י הנחת האצבעות לרוחב. הבדיקה הידנית נעשית בעת שהמטופלת שוכבת על גבה בקירוס רגליים ומתבקשת להרים את הראש מהמיטה.

❖ **איך מגדירים חומרת היפרדות?**

- ✓ היפרדות קלה: מרווח של שתיים-שלוש אצבעות
- ✓ היפרדות בינונית: מרווח של שלוש-ארבע אצבעות
- ✓ היפרדות חמורה: מרווח של מעל ארבע אצבעות

❖ **איך היפרדות תראה?**

לעתים לא ניתן להבחין בהיפרדות כלל, בייחוד אם היא קטנה. לעתים - בהרמת הראש יכולה להופיע בליטה במרכז הבטן, ובמנוחה ייתכן שייראה שקע בין השרירים.

❖ **איך ההיפרדות באה לידי ביטוי בתפקוד היומיומי?**

לא נמצא קשר בין היפרדות בטנית לבין הפרעה תפקודית כלשהי. לא נמצא קשר בין היפרדות בטנית לבין בעיות ברצפת האגן או לכאב גב תחתון. אולם חלק מהנשים עלולות להיות מוטרדות מן השינוי המבני והקוסמטי שנוצר.

❖ **פעילות גופנית מותרת/אסורה?**

היפרדות בטנית אינה מגבלה לביצוע פעילות גופנית, להיפך: במחקרים נמצא שייתכן שיהיה שיפור במצב אחרי ביצוע פעילות גופנית מתאימה. כדאי לקבל הדרכה לתרגול מותאם אישית מפיזיותרפיסטית רצפת אגן, אולם אין סיבה להימנע מתרגול כלשהו, כיוון שהתרגול לא יגרום לנזק או להחמרה של המצב.

❖ **תרגול כפיפת בטן מותר/אסור?**

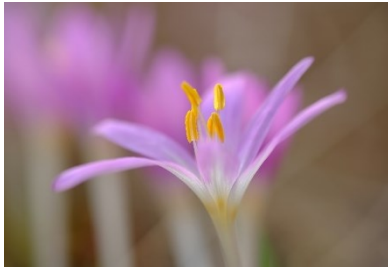
אין מניעה מביצוע כפיפות בטן בשל היפרדות בטנית. ייתכן אף שהתרגול יכול לעזור בהפחתת המרווח של ההיפרדות. תרגילים לחיזוק שרירי הבטן מכל הסוגים חשובים, והחוקרים אף ממליצים להתחיל את התרגול מיד לאחר הלידה.

❖ מה הם הטיפים העיקריים לתחילת תרגול נכון?

- ✓ מודעות לגיוס של שרירי הבטן ושרירי רצפת האגן
- ✓ שילוב תרגול בסיס לחיזוק שרירי בטן בנוסף עם גיוס רצפת אגן
- ✓ לשים לב שהלחץ התוך בטני מווסת נכון
- ✓ לא לעצור נשימה

❖ אפשר למנוע היפרדות בטנית?

- ✓ ייתכן שפעילות גופנית בתקופת ההיריון, ובפרט חיזוק שרירי הבטן והליבה, מסייעת במניעה של היפרדות בטנית.
- ✓ תזונה מתאימה - משקל עודף מעלה את הסיכוי להיווצרות היפרדות בטנית. לכן, מומלץ לשמור על משקל תקין ולהקפיד על תזונה מאוזנת.



❖ לסיכום

היפרדות בטנית אינה מצב מסוכן, או מצב שמעיד על בעיה שרירית, אלא יותר בעיה אסטטית הגורמת לאי נוחות. ברוב המקרים קיים שיפור ספונטאני תוך כחודשיים אך ייתכן שסגירת המרווח לא תהיה מלאה. במידה ואת חשה הפרעה תפקודית כלשהי או שמראה הבטן לאחר הלידה מפריע לך - מומלץ להיבדק על-ידי פיזיותרפיסטית, ולקבל הדרכה לתרגול מתאים.

הוכן ע"י: חנין סרסור ואחלאם בדיר

במסגרת קורס שיקום רצפת אגן 2022

העמותה לקידום פיזיותרפיה