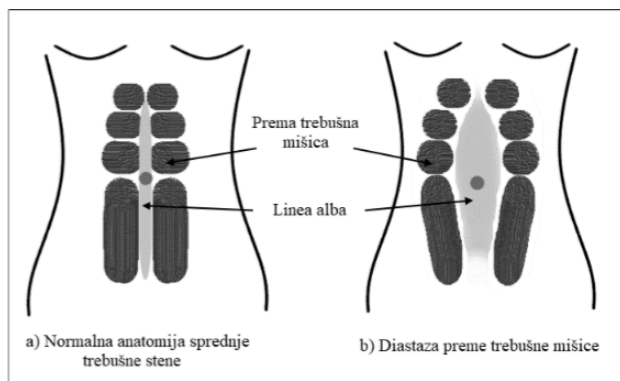


RAZMIK PREME TREBUŠNE MIŠICE ali DIASTAZA REKTUS ABDOMINIS

Diastaza rektus abdominis → prekomeren razmik preme trebušne mišice vzdolž linee albe (bele črte) se najpogosteje pojavi v drugem in tretjem trimesečju v nosečnosti in je kasneje lahko pristona tudi takoj po porodu. Lahko se pojavi



kjerkoli vzdolž linee albe, najpogosteje pa je opazna v višini popka.

Pri nosečnicah prihaja do številnih anatomskih in fizioloških sprememb, kjer je najbolj opazna sprememba rast trebuha. Da se trebuh večja in širi, se mora raztegniti tudi prema trebušna mišica. Ta razmik je lahko majhen (2-

3 cm širine in 12-15 cm dolžine) ali velik (12-20 cm širine in dolžine). Fiziološki oziroma še sprejemljiv razmik preme trebušne mišice znaša 2 cm oziroma širina dveh preiskovalčevih prstov ali manj, medtem ko o čezmernem razmiku govorimo, ko ta znaša več kot 2 cm.

Vzrok za nastanek diastaze še ni popolnoma znan, obstajajo pa domneve, da nastanek diastaze povzroči sočasno delovanje hormonskih sprememb in pritisk na trebušno steno, ki je posledica rastoče maternice. Eden izmed najpomembnejših hormonov v nosečnosti – hormon RELAKSIN s svojim delovanjem vpliva na mehčanje vezivnih tkiv in povzroča šibkost linee albe.

Dejavniki tveganja za nastanek diastaze (na katere velikokrat nimamo vpliva) so lahko:

- Večkratna nosečnost
- Večplodna nosečnost
- Velikost in teža ploda
- Ohlapna ali premočna trebušna stena
- Oslabelo vezivno tkivo
- Nepravilna vadba
- Neaktivnost med nosečnostjo
- Pogosto (nepravilno) dvigovanje
- Težek porod, carski rez
- Debelost

Posledice zaradi pomanjkljive ali nepravilne obravnave diastaze niso nedolžne:

- Težave z inkontinenco urina in blata
- Slaba drža
- Bolečine in nestabilnost v hrbtenici in medenici
- Zmanjšana zaščita ploda

- Večje tveganje pri naslednji nosečnosti
- Estetski videz

Dobro oziroma nujno bi bilo večkrat oceniti razmik preme trebušne mišice že med samo nosečnostjo in po porodu, kar lahko nosečnica oziroma mamica naredi kar sama s tipanjem s prsti:

1. Uležemo se na hrbet, pokrčimo kolena in stopala v širini bokov postavimo na podlago.
2. Pravokotno na lineo albo v višini popka postavimo svoje prste tako, da je dlan obrnjena proti obrazu.
3. Najprej vdihnemo, nato z izdihom dvignemo glavo od podlage in brado potisnemo proti prsnici (to ni trebušnjak, samo dvig glave od podlage).
4. V tem položaju vztrajamo in izmerimo razmik preme trebušne mišice v višini popka, približno 4 cm nad popkom in približno 4 cm pod popkom (poskušamo ugotoviti koliko prstov lahko postavimo v razmik).



O čezmernem razmiku preme trebušne mišice govorimo, ko je razmik večji od širine dveh prstov (več kot 2 cm). V tem primeru svetujem posvet pri ginekologu in fizioterapevtu.

Pripravila: Nina Petkovšek, dipl. kin.