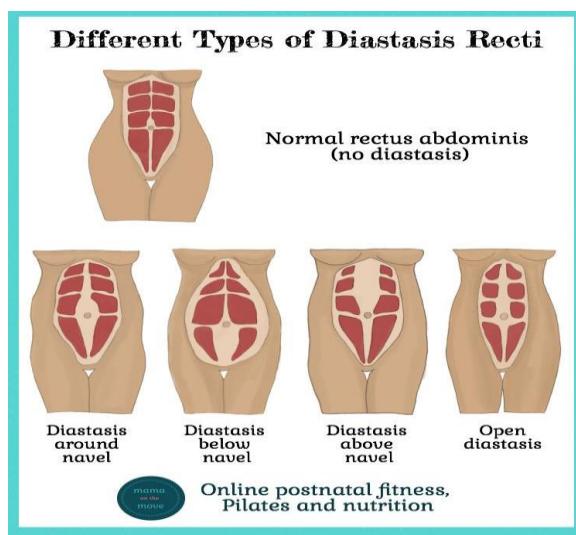


Drahá mamička,

Po odchode z pôrodnice si obdržala základné informácie o starostlivosť o svoje bábätko, veľmi často sa však stáva, že zabúdame na starostlivosť o seba – ako ležať, sedieť, stát, hýbať sa, ako sa starať o svoje bruško – ako cvičiť, kedy začať cvičiť, ako postupovať pri zistení anomálie – ako vyšetriť diastázu, čomu sa vyhnúť alebo koho pri podozrení na nefyziologický stav vyhľadať. Veríme, že tento informačný list ti poskytne základné informácie pri prevencii a liečbe toho stavu.

Čo je diastáza?

- Rozostúp priameho brušného svalu po pôrode (DRA)
- Ide o stav, pri ktorom dôjde k neprirodzenému oddialeniu pravej a ľavej polovice priameho brušného svalu
- Nemôžeme však povedať, že je spôsobená len tehotenstvom alebo obezitou – je to už jej dôsledok
- Spája sa s oslabeným jadrom tela – hlbokým stabilizačným systémom (HSS)



Ako zistím, či mám diastázu?

- Pokiaľ si nie ste isté, či týmto stavom trpíte – urobte si jednoduchý test. Ľahnite si na chrbát s pokrčenými kolenami a nohami na podložke, s uvoľnenými ramenami si položte dlane s prstami tesne nad pupok a mierne nadvihnite hlavu a krk od podložky, mali by ste cítiť stredovú medzeru, ak nie je väčšia ako 2-3 prsty - je to v poriadku, ak je väčšia ide o **diastázu**. Jej šírka závisí od štádia a veľkosti samotnej diastázy. Ruky pri teste môžete priložiť aj na iné miesta: presne na pupok, alebo priamo pod ním.
- Existuje ešte jeden test. Zostanete ležať na chrbte, ale tentoraz s vystretými nohami. Následne si dajte ruky pod zadok a zdvihnite nohy. Ak sa vám nad pupkom vyduje kopček, je možné, že máte diastázu.

Príčiny vzniku DRA:

- Ženy s oslabenou brušnou stenou pred pôrodom
- Vyšší vek rodičky (nad 34 rokov)
- Veľký váhový prírastok počas tehotenstva
- Veľký plod, viacpočetné tehotenstvo
- Pôrod cisárskym rezom
- Viacrodičky
- Zväčšenie objemu brušnej dutiny

- **Následky DRA:** je preukázané, že diastáza má úzky vzťah k bolestiam chrbtice, oslabeniu svalov panvového dna a k následnému úniku moču, bolestiam dolných končatín a s negatívnym dopadom na psychiku aj kvalitu života pacientky.

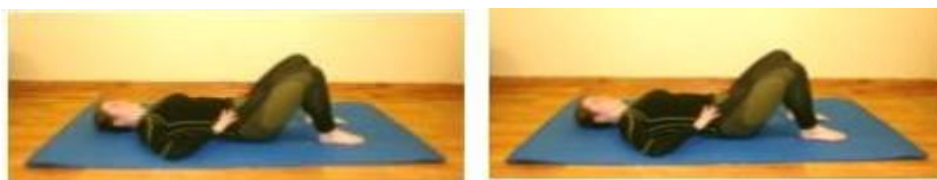
Ako sa zbaviť diastázy?

- Našťastie, diastáza sa dá odstrániť, a to nielen chirurgicky, ale aj cvikmi. Podľa odborníkov je možné sa jej zbaviť správnym cvičením aj po 20 rokoch. Máme pre vás jednu dobrú správu, už za relatívne krátky čas, vhodne zvolenými cvikmi, možno vidieť prvé pozitívne výsledky.
- **Prevenia:** ak diastázu nemáte, aj v rámci prevencie cvičte nižšie uvedené cvičenia hneď po pôrode, 15 – 20 minút denne, napr. 4 krát denne po 5 minút. Bolo zistené, že ženy, ktoré cvičili a sa udržiavali v dobrej fyzickej kondícii pred tehotenstvom a pôrodom, aj po, mali menší výskyt bolesti chrbtice, dolných končatín a úniku moču.
- **Kedy začať s cvičením po pôrode?**
Ak ste tesne po pôrode, test na diastázu si robte až po šestonedelí. Po tomto období môžete začať aj s cvičením. Ak ste rodili cisárskym rezom, s cvičením je dobre počkať aspoň tri mesiace. Pre istotu sa poraďte so svojim lekárom, pretože pri nadmernom preťažení môžete dostať pruh.

Príklad cvikov, ktoré je možné modifikovať a prispôbiť aktuálnemu stavu

*Cviky na aktiváciu dýchacieho svalu (bránice) a hlbokého priečneho brušného svalu, ktorý zoštíhľuje pás a sťahuje DRA (15-20 minút denne, napr. 4x denne po 5 minút).
Polohy pri cvičení: v ľahu na chrbte, neskôr v sede, polosedě, stojí, klaku a ďalších...*

Cvik 1: brušné dýchanie – chrbtica je napriamená, hlboký nádych do prstov na bočných stranách brucha a výdych. Opakujeme 10, následne 20 krát.



Cvik 2: zoštíhlenie pásu, stiahnutie DRA – počas nádychu rozširujeme brucho do strany, ako v predošlom cviku. Počas výdychu vtiahnuť pupok na maximum smerom ku chrbtici naraz, alebo akoby po poschodiach, na 5krát. Opakujeme 10, následne 20 krát.



Cvik 3: s brušným pásom „noble technika” – v ľahu na chrbte, brušným pásom, alebo elastickým obvazom ťaháme polovice priameho brušného svalu dokopy. Brušný pás umiestnime do miesta diastázy – nahor, v strede, alebo dolnej časti priameho brušného svalu.



Ďalšie cviky: 1. V ľahu na chrbte, držíme pupok vtiahnutý ku chrbtici, predstavujeme si spojenie rebier, voľne dýchame 30 sekúnd. Neskôr môžeme pridať aj pohyby dolných končatín, pupok je počas cvičenia vtiahnutý ku chrbtici. 2. Sed, voľne dýchať – ťahať pupok ku chrbtici, vydržať 30 sekúnd, 10 krát opakovať. 3. Sed, jedna ruka nad pupok, druhá pod, vtiahnuť obe miesta ku chrbtici, výdrž 2 sekundy a uvoľniť, 10 krát opakovať. 4. Ľah na chrbte, kolená ohnuté 90°. Bradu na hrudník, ťahať pupok ku chrbtici, výdrž 2 sekundy, návrat do východiskovej polohy, 10 krát opakovať. 5. V kľaku - ťahať pupok ku chrbtici, vydržať 30 sekúnd, voľne dýchať, 10 krát opakovať, ťah podbruška ku pupku 5 sekúnd výdrž, uvoľniť. 6. Počas podrepu- ťahať pupok ku chrbtici, vydržať, 10 krát opakovať, ťah podbruška ku pupku 5 sekúnd výdrž, uvoľniť.

Vynechať uvedené cviky, ktoré môžu zhoršiť DRA (na obrázkoch dole) - sed - ľah, dvíhanie oboch nôh naraz – posilnenie priameho brušného svalu - rotácie trupu (pravý lakeť na ľavé koleno pri sed - ľahu)- posilnenie šikmých brušných svalov - plank, ľah na lopte - rýchle a nesprávne vstávanie z postele bez zapojenia svalov brušnej steny - ťažká fyzická aktivita a dvíhanie ťažkých predmetov.

Ak máte DRA tieto cviky necvičte: posilnenie šikmých brušných svalov (lakeť ku kolenu)





posilnenie priameho brušného svalu (ľah/sed, dvíhanie nôh)



plank

ľah na lopte

Rýchle a nesprávne vstávanie z postele bez zapojenia svalov brušnej steny



Správny spôsob vstávania z ľahu



Dvíhanie a nosenie bremien



Správne

Nesprávne

Ďalším vhodným cvičením pri liečbe a prevencii DRA je SM systém alebo SPS metóda. Pre správne vykonávanie jednotlivých cvikov je potrebná edukácia zo strany erudovaného fyzioterapeuta.



Vypracoval: 01.06.2020, Mgr. Štefánia Dzobová Paločková