

ARABIC - DRAM

DRAM درام

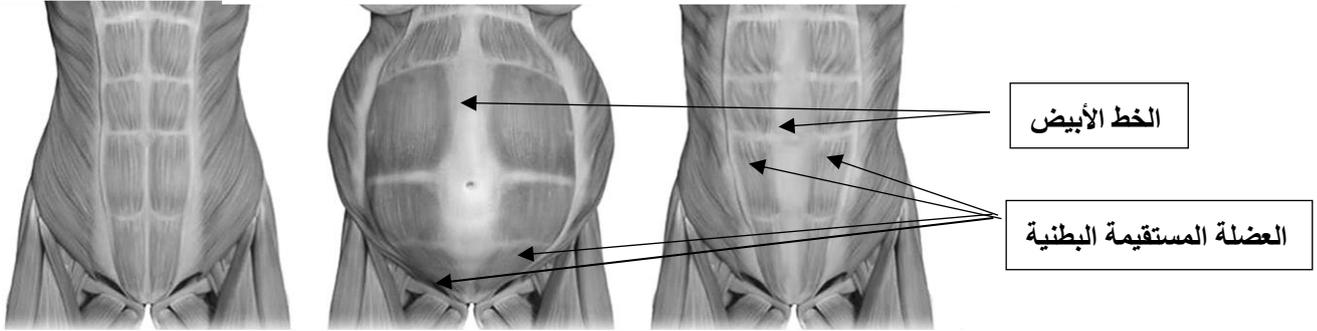
ما هو "درام" DRAM؟

"درام" DRAM هو المختصر الإنكليزي لـ (Diastasis of the Rectus Abdominis Muscle) وهو ما يعني "انفراق العضلة المستقيمة البطنية". وهو الاتساع أو التمدد الطبيعي للنسيج الضام البطني (المعروف باسم "الخط الأبيض") الموجود في خط وسط البطن، أثناء الحمل.

وهذا الاتساع/التمدد يزيد المسافة بين عضلات البطن اليمنى واليسرى.

تعاني جميع النساء الحوامل من درجة معينة من هذا التمدد والاتساع. وقد تلاحظ النساء هذا أثناء الحمل أو بعد الولادة. وقد يبرز النسيج الضام أيضًا إلى الخارج أثناء الحركة أو الرفع أو التمرين - وهذا عموماً ما يسمى بـ "التقرب Doming" (أي تكور البطن وبروزها للأمام).

صورة تبين عضلات البطن ونسيجها الضام



قبل الحمل

"درام" أثناء الحمل

"درام" بعد الولادة

ما الذي يسبب "درام"؟

تعمل هرمونات الحمل على تليين أنسجة البطن، مما يسمح لها بالتمدد مع نمو الجنين في الحجم - وهذه عملية طبيعية. وقد تساهم أيضًا الأنشطة التي تستخدم عضلات البطن (مثل رفع الأشياء الثقيلة، وضغط عضلات البطن "الحزق" أثناء التبرز للتغلب على الإمساك، وأداء تمارين البطن الصعبة) في تمدد العضلات وتقرب البطن.

كيف سيؤثر عليّ وجود "درام"؟

بعض النساء تكرهن مظهر بطنهن بعد الولادة.

ماذا يمكنني أن أفعل حيال "درام" أثناء الحمل وبعد الولادة؟

1. تجنبي أي حركات أو تمارين تسبب حدوث التقرب في خط وسط البطن، وقومي بتعديلها.

الأنشطة الشائعة التي تسبب "التقرب" هي: الجلوس من وضع الاستلقاء على الظهر سواء للنهوض من السرير أو كتمرين لتقوية عضلات البطن (Sit-ups)، ورفع أو دفع أو سحب أوزان ثقيلة، والأعمال المنزلية الثقيلة.

2. تحركي حركة سليمة أثناء الحمل وبعد الولادة

- استديري واستلقي على جانبك قبل النهوض من السرير.
- حاولي شد عضلات قاع الحوض وعضلات البطن السفلية قبل الدفع أو الشد أو الرفع، لتقليل "التقرب".
- تجنبي حبس أنفاسك أثناء هذه الأنشطة.

- قومي بتعديل تمارين الصالة الرياضية (الجيم) التي تسبب "التقرب": حاولي استخدام وزن أخف، أو استخدام وضع مختلف مناسب لبدء أي تمرين.
- بعد الولادة ، تجنبي رفع الأشياء الثقيلة والقيام بالأعمال المنزلية الثقيلة، أو اطلبي المساعدة فيها، خاصة في الأسابيع الستة الأولى.

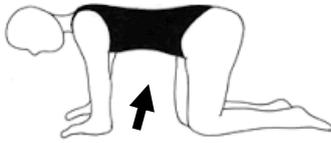
3. اتبعي عادات القولون الصحية

- اشربي كميات كافية من السوائل وخاصة الماء.
- اتبعي نظام غذائي غني بالألياف مع الكثير من الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة.
- اتخذي وضعية صحيحة في جلوسك على المراحيض (انظري الصورة): الركبتان أعلى من الفخذين، والانحناء إلى الأمام مع استقامة العمود الفقري، ووضع المرفقين على الركبتين. تجنبي الضغط (الحرق) عند التبرز.



4. تمارين البطن

- يمكن أن تقوي تمارين البطن عضلات البطن العميقة والنسيج الضام في خط الوسط.
- استلقي على جانبك ، وشدي عضلات قاع الحوض واسحبي الجزء السفلي من البطن إلى الداخل (دون تحريك الظهر أو الحوض) - استمري في التنفس بشكل طبيعي.
- اثبتي في هذا الوضع لمدة خمس ثوان ثم استرخي تماما. كرري هذا خمس مرات.
- ارفعي تدريجياً زمن الثبات حتى الوصول إلى 10 ثوانٍ، والوصول بتكرار التمرين إلى 10 مرات.



- كرري هذا التمرين بكامله ثلاث مرات في اليوم.
- كلما أصبحت أقوى، جربي هذا التمرين في أوضاع مختلفة مثل: الاستلقاء على اليدين والركبتين، أو أثناء الجلوس، أو أثناء الوقوف. أضيفي إلى التمرين حركة ساق واحدة لتتحدي عضلات البطن بشكل أكبر - لأن عضلات البطن تعمل مع عضلات قاع الحوض.

5. التمرينات العامة

- أثناء الحمل ، يوصى بإكمال 30 دقيقة من التمارين الخفيفة يوميًا، ولخمس أيام في الأسبوع.
- بعد الولادة قومي بزيادة التمارين الخفيفة تدريجياً بقدر ما تستطيعين.
- تشمل التمارين الخفيفة: المشي، واستخدام دراجة التمرين الثابتة، أو جهاز التدريب المتقاطع Cross-trainer.
- تعتبر السباحة مناسبة أيضًا أثناء الحمل، وأيضاً فيما بعد الفحص الطبي الذي يتم بعد 6 أسابيع من الولادة.
- اسألِي مقدم الرعاية الطبية لك للحصول على مزيد من النصائح إذا كان لديك حمل شديد الخطورة أو تعانيين من مضاعفات الولادة.



6. ملابس تدعيم البطن

- أثناء النهار، ارتدي لباساً مريحاً داعماً للبطن مثل "Tubigrip" وسراويل داخلية عالية الدعم أو شورتات عالية للدراجات، وذلك سواءً أثناء الحمل أو لمدة 6 أسابيع بعد الولادة.
- اخلعي الملابس الداعمة ليلاً.
- لا يُنصح باستخدام مشدات البطن الضيقة أو غير المرنة.



- اخلي أي ملابس داعمة للبطن تسبب الألم أو عدم الراحة أو ضغط أعضاء الحوض.
- بعد 6 أسابيع من الولادة ، قللي من الوقت الذي ترتدين فيه الملابس الداعمة، وزيدي من تمارين البطن.
- يمكنك شراء الملابس الداعمة للبطن من العديد من المتاجر مثل: Target و Kmart و Cotton On و Best & Less إلخ. تشمل العلامات التجارية الشهيرة الأخرى www.solidea.com.au و www.srchealth.com.
- لا يوجد دليل يدعم أفضلية مادة أو نوع من الملابس الداعمة على آخر، لذلك نحن لا نؤيد أو نوصي بعلامة تجارية معينة.

هل يتعافى "دram" تمامًا بعد الولادة؟

تقل أعراض "دram" و"التقرب" لدى معظم النساء في أول 8-12 أسبوعًا بعد الولادة. إلا أن بعض النساء يحتجن إلى المزيد من تمارين تقوية عضلات البطن لتقليل "التقرب" والعودة إلى مستويات التمرينات التي يرغبن فيها.

اطلبي المساعدة إذا كانت لديك أعراض أخرى

يعتبر سلس البول وهبوط أعضاء الحوض و"دram" من الحالات الشائعة أثناء الحمل وبعد الولادة، وتتطلب تمارين أو تعديلات معينة.

ويمكن لأخصائي العلاج الطبيعي في مركز الصحة المجتمعية أو أخصائي العلاج الطبيعي الخاص، أن يساعدك بالمزيد من التوجيهات للتعافي من "دram".

ابحثي هنا عن أخصائي علاج طبيعي محلي خاص ؛

<https://cfaphysios.com.au/practice-locator>

ابحثي عن أخصائي العلاج الطبيعي في مركز صحة المجتمع المحلي الذي تتبعه هنا؛

<https://www2.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/community-health/community-health-directory/>

اتصلي بمستشفى ميرسي للنساء أو قسم العلاج الطبيعي بمستشفى ميرسي ويربي، إذا كنتِ تعانين من سلس البول أو أعراض هبوط أعضاء الحوض.

مصادر إضافية

لمزيد من المعلومات حول تعافيك بعد الولادة ، انظري كتيب "العلاج الطبيعي في رعاية ما بعد الولادة - Physiotherapy Postnatal Care"، وهو متوفر في الجناح و"قسم تثقيف الوالدين" في موقع Mercy Hospital for Women على الإنترنت.

https://health-services.mercyhealth.com.au/patients-and-visitors/supporting-your-visit/parent_education/

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department

Date produced: July 2014

Date of last review: October 2021

Date for review: October 2023

للمزيد من المعلومات

إن كانت لديك أي أسئلة تختص بهذه المعلومات، فيرجى الاتصال بـ:

قسم العلاج الطبيعي

مستشفى الميرسي للنساء

هاتف: 03 8458 4141

مستشفى الميرسي بويريبي

هاتف: 03 8754 3150