



CHINESE - DRAM

DRAM (腹直肌分离)

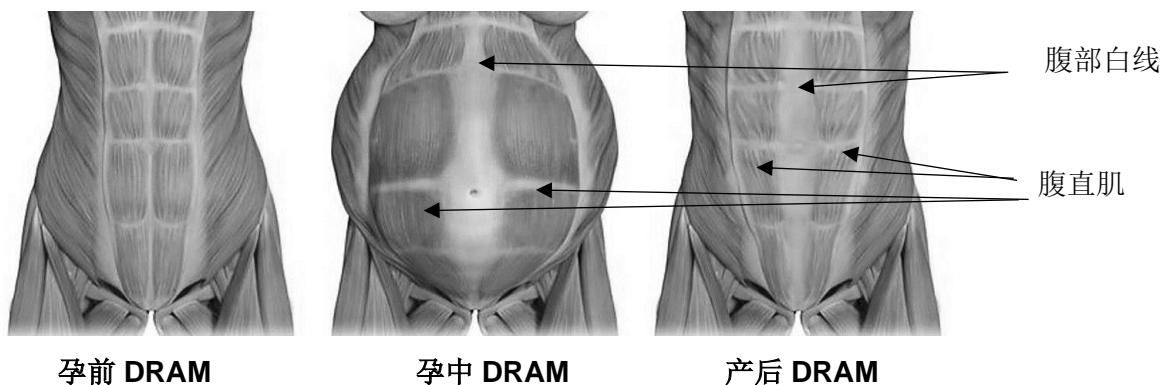
什么是 DRAM?

DRAM (腹直肌分离) 是在孕期正常出现的腹肌结缔组织 (白纹) 变宽及拉伸。

这样的拉伸增加了左边腹肌和右边腹肌之间的间距。

所有的孕妇都会经历一定程度的拉伸和变宽。女性可能会在孕期或者产后注意到这一变化。在移动、提拉动作或者锻炼时, 变宽的结缔组织可能会向外鼓出, 这种情况被称为“鼓包”。

图片为腹肌及结缔组织示意图



什么导致了 DRAM?

孕期激素会让身体腹部组织软化, 以使腹部组织能够随着胎儿的发育延展。这是一个正常的过程。需要用到腹肌的活动例如提拉重物、便秘、上厕所用力, 或者做困难的腹肌训练都可能导致拉伸及“鼓包”。

DRAM 会对我产生什么影响?

有些女性会厌恶产后自己腹部的形态。

在孕中和产后, 我可以做些什么防止 DRAM?

1. 避免或调整一些移动或运动的方式, 防止腹中线“鼓包”

常见的会导致“鼓包”的活动包括: 仰卧起坐、仰卧起坐形式起床、提拉动作、推拉重物或繁重家务。

2. 孕期及产后正确的移动方式

- 转成侧躺再起床。
- 在推、拉或者提拉动作前, 尝试先收紧盆底肌及下腹肌肉, 以减少“鼓包”。避免在做以上动作时憋气。

- 调整会导致“鼓包”的健身运动，尝试稍轻的负重或不同的锻炼起始位置。
- 在产后，尤其是产后前 6 周，避免或者请他人帮助提拉重物及做家务。

3. 良好的排便习惯

- 足够的液体摄取，特别是水。
- 遵循包括大量水果、蔬菜及全壳类谷物的高纤维饮食。
- 采用良好的如厕姿势（如图）。膝盖高于臀部，身体前倾，背部打直，将手肘置于膝盖上。
- 排便时不要过度用力。

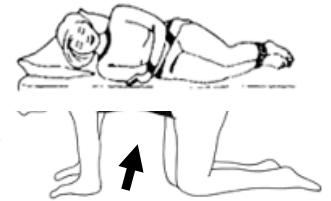


4. 腹部训练

腹部训练可以强化腹中线的深层腹肌肉及结缔组织。

- 侧躺，收紧盆底肌并将下腹部内缩（背部和骨盆保持不动）-保持正常呼吸。
- 保持收紧 5 秒，然后完全放松，重复 5 次。
- 慢慢进阶至保持收紧 10 秒，重复 10 次。
- 每天练习 3 次。

当您游刃有余后，尝试不同的姿势做这个锻炼，例如四肢着地、坐姿或站姿。加入单腿动作会进一步增加腹肌锻炼的难度。您的腹肌和您的盆底肌协同锻炼。



5. 常规锻炼

- 在孕期，我们建议您一周 5 天，每天完成 30 分钟的低冲击锻炼。
- 产后根据自己的身体情况，逐渐增加低冲击锻炼的锻炼量。
- 低冲击锻炼包括走路、使用健身单车或椭圆机。
- 孕期及产后 6 周医生检查合格后，也可以游泳锻炼。
- 请询问孕产期间的医护人员，您是否属于高危孕妇或在生产过程中是否出现复杂情况。

6. 腹部承托衣物

- 在孕期及产后前 6 周白天，穿着舒适并有承托性的衣物，例如管状绷带、高承托性内裤或者高腰骑行裤。
- 晚上脱掉承托性衣物。
- 避免过紧及材质硬挺的腹部绑带。
- 如果任何承托性衣物导致疼痛、不适或者骨盆压力，请脱掉。
- 生产 6 周后，逐渐减少穿戴承托性衣物的时间并逐渐加强腹部训练。
- 您可以在多家商店选购腹部承托衣物，例如 Target, Kmart, Cotton On, Best & Less 等。其它畅销品牌包括 www.srchealth.com, www.solidea.com.au。
- 没有证据显示某种材料或者款式会比其它材料款式更有用，所以我们并不推荐特定品牌。



产后我的 DRAM 会完全恢复吗？

大多数女性的 DRAM 和“鼓包”会在产后 8-12 周好转。有些女性需要更进一步的腹肌强化训练去减少“鼓包”并重新回到她们理想的运动强度。

如果您有其它症状，请寻求帮助

漏尿、盆腔器官脱垂及 DRAM 都是孕期及产后的常见问题，需要通过有针对性的练习和调整去改善。

社区健康中心的理疗师或私人理疗师可以进一步指导您的 DRAM 恢复。

通过以下链接搜索本地私人理疗师；

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

通过以下链接搜索您当地健康中心理疗师； <https://www2.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/community-health/community-health-directory/>

如果您出现漏尿或者盆腔器官脱垂的症状，请联系 Mercy 妇女医院/Werribee Mercy 医院理疗部。

更多资料

如果需要产后恢复的更多信息，请参阅病房提供的“产后理疗”手册或者 Mercy 妇女医院网站的家长教育页面。

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

更多信息

如果您对以上信息有任何问题，请联系

理疗部

Mercy 妇女医院

电话：03 8458 4141

Werribee Mercy 医院

电话：03 8754 3150

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department

Date produced: July 2014

Date of last review: October 2021

Date for review: October 2023