

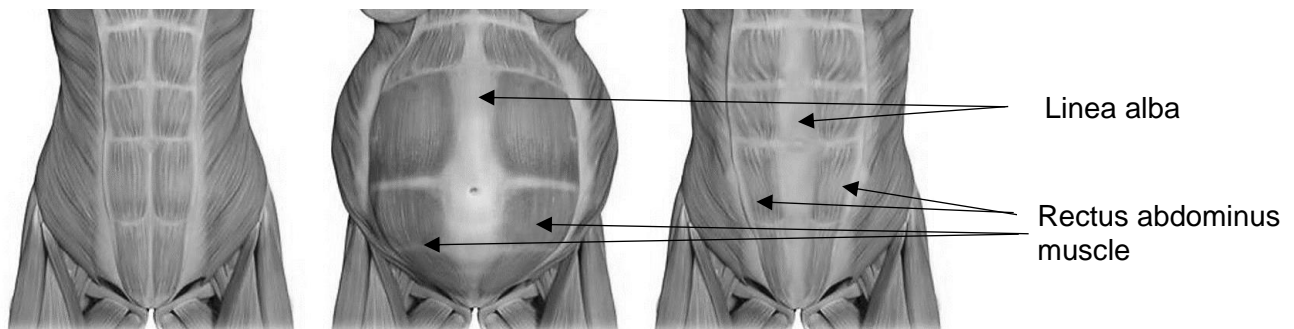
PERSIAN - DRAM

DRAM جدایش عضلات راست شکمی

DRAM چیست؟

DRAM (دیاستاز یا جدایش عضلات راست شکمی) باز شدن و کشیده شدن طبیعی بافت های اتصال دهنده شکم (linea alba) در خط میانی در طول بارداری است. کشیده شدن، فاصله میان عضلات چپ و راست را افزایش می دهد. همه خانمهای باردار کشیدگی و باز شدن را تا حدی تجربه می کنند. البته ممکن است در دوران حاملگی یا پس از زایمان متوجه این موضوع شوند. ممکن است بافت اتصال دهنده هنگام حرکت کردن، بلند کردن اجسام یا ورزش کردن، دچار بیرون زدگی شود که به آن گنبدی شدن می گویند.

تصویر زیر عضلات شکمی و بافت اتصال دهنده را نشان می دهد:



قبل از حاملگی

DRAM در طول حاملگی

DRAM بعد از زایمان

چه چیزی موجب جدایش عضلات شکم (DRAM) می شود؟

هورمونهای حاملگی بافتهای شکم را نرم می کنند و با رشد جنین به آنها اجازه کشیده شدن می دهند. این روند عادی است. فعالیتهایی که در آنها از عضلات شکم استفاده می شود مانند بلند کردن اجسام سنگین، بیوست و ایجاد فشار در دستشویی یا انجام ورزشهای سخت شکمی ممکن است سبب کشیده شدن و ایجاد حالت گنبدی شود.

دچار شدن به جدایش عضلات شکم چه طور روی من تأثیر می گذارد؟

برخی از خانمها شکل شکم خود بعد از زایمان را دوست ندارند.

در طول بارداری و پس از زایمان چه کارهایی را می توانم انجام دهم؟

- 1 - از انجام حرکات و ورزشهایی که موجب گنبدی شدن خط وسط شکم می شوند دوری و آن حرکات را اصلاح نمایید. فعالیتهای متداولی که باعث گنبدی شدن می شوند انجام دراز و نشست، صاف نشستن برای برخاستن از تختخواب، بلند کردن اجسام، هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین یا انجام کارهای سنگین در خانه هستند.
- 2 - در طول حاملگی و پس از زایمان درست حرکت کنید
 - برای بلند شدن از تختخواب به پهلو بچرخید و سپس بلند شوید.
 - قبل از هل دادن، کشیدن و بلند کردن اجسام، عضلات کف لگن و پایین شکم خود را برای کم کردن حالت گنبدی منقبض کنید. از نگه داشتن نفس خود هنگام انجام این فعالیتهای خودداری نمایید.

- ورزشهای باشگاهی که موجب گنبدی شدن شکمتان می شوند را اصلاح کنید، وزنه سبک تر بردارید یا حالت شروع ورزشها را عوض کنید.
- پس از زایمان، به ویژه در ۶ هفته اول، از بلند کردن اجسام سنگین یا انجام کارهای سنگین خانه اجتناب کنید یا از دیگران کمک بخواهید.

3- عادات سالم روده ای

- به مقدار لازم مایعات به ویژه آب بنوشید.
- رژیم غذایی دارای فیبر بالا شامل مقدار فراوان میوه، سبزیجات و غلات سبوس دار داشته باشید.
- روی دستشویی به حالت مناسبی بنشینید (مانند تصویر). زانوها را بالاتر از باسن قرار داده کمر خود را صاف کنید، به جلو خم شوید و آرنجهای خود را روی زانوهایتان قرار دهید.
- در هنگام مدفوع کردن به خود فشار نیاورید.

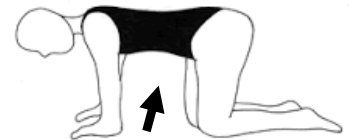


4- ورزشهای شکمی

- ورزشهای شکمی می توانند عضلات عمقی شکم و بافتهای پیوندی خط میانی را تقویت کنند.
- به پهلو دراز بکشید، عضلات کف لگن را منقبض کنید و (بدون حرکت دادن کمر یا لگنتان) به سمت پایین شکم بکشید- به صورت طبیعی به نفس کشیدن ادامه دهید.
- به مدت ۵ ثانیه نگه دارید و سپس کامل ریلکس شوید، این کار را پنج بار تکرار کنید.
- به مرور آن را به ۱۰ ثانیه برسانید و ۱۰ بار تکرار کنید.
- این کار را ۳ بار در روز انجام دهید.



همین طور که قوی تر می شوید، این ورزش را در حالتی مختلف انجام دهید: مانند قرار گرفتن روی دست و زانو، به حالت نشسته یا ایستاده. برای چالشی کردن حرکات شکم، حرکت یکی از پاها را نیز اضافه کنید. عضلات شکم همراه با عضلات کف لگن شما کار می کنند.



5- ورزش کلی

- توصیه می شود که در طول حاملگی ۳۰ دقیقه ورزش ملایم در طول روز و پنج روز در هفته انجام شود.
- بعد از زایمان ورزشهای ملایم را در حد توانتان به مرور اضافه کنید.
- ورزشهای ملایم شامل راه رفتن، استفاده از دوچرخه ثابت ورزشی یا دستگاه **Cross Trainer** است.
- شنا کردن نیز برای حاملگی و بعد از چکاپ پزشکی ۶ هفته بعد از زایمان مناسب است.
- اگر حاملگی با ریسک بالا یا مشکلات موقع زایمان داشته اید از مسئول مراقبتهای پزشکی خود درخواست توصیه های بیشتر نمایید.

6- لباس ویژه نگهدارنده شکم

- لباس راحت برای نگهداشتن شکم خود مانند 'Tubigrip'، لباس زیر فاق بلند، شلوارکهای فاق بلند دوچرخه سواری در طول روز در طی حاملگی و تا ۶ هفته بعد از زایمان بپوشید.
- لباس نگه دارنده را در شب از تن خارج کنید.
- شکم بند های تنگ و محکم توصیه نمی شوند.
- گنهای شکمی که موجب درد، ناراحتی یا فشار به لگن می شوند را از تن خارج کنید.
- ۶ هفته پس از زایمان، مدت زمان پوشیدن لباس نگهدارنده را کاهش و ورزشهای شکمی را افزایش دهید.

- گن های شکمی Abdominal support wear قابل تهیه از بسیاری از فروشگاهها از جمله Target, Kmart, Cotton On, Best & Less و غیره می باشند. سایر مارکهای پرطرفدار www.srchealth.com و www.solidea.com.au هستند.
- هیچ شواهدی که نشان دهد جنس یا نوع خاصی بر سایر موارد ارجحیت دارد وجود ندارد، بنابراین ما مارک خاصی را توصیه یا تأیید نمی کنیم.



آیا جدایش عضلات شکمی من بعد زایمان کاملاً برطرف می شود؟
جدایش عضلات شکمی و حالت گنبدی در بیشتر خانمها بین ۸-۶ هفته بعد از زایمان کمتر می شود. بعضی از خانمها نیاز به ورزشهای تقویتی بیشتری برای عضلات شکم دارند تا حالت گنبدی را کمتر کنند و به سطح ورزش دلخواه خود برگردند.

در صورت داشتن علائم دیگر کمک بخواهید

عدم کنترل ادرار، افتادگی اعضای داخل لگن و جدایش عضلات شکمی، وضعیتهای شایع دوران بارداری و پس از زایمان هستند و به ورزشها یا اصلاحات خاص نیاز دارند.

فیزیوتراپیست مرکز بهداشت محله یا فیزیوتراپیست خصوصی می توانند در مورد بهبود جدایش عضلات شکمی شما را راهنمایی کنند.

از اینجا می توانید فیزیوتراپیست خصوصی نزدیک به خودتان را جستجو کنید:

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

از اینجا می توانید فیزیوتراپیست مرکز بهداشت محله خودتان را جستجو کنید:

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

اگر دچار علائم عدم کنترل ادرار یا افتادگی اعضای داخل لگن شده اید با بخش فیزیوتراپی بیمارستان بانوان مرسی یا بیمارستان مرسی شعبه وریمی (Mercy Hospital for Women/Werribee Mercy Hospital Physiotherapy Department) تماس بگیرید.

سایر منابع

جهت دریافت اطلاعات بیشتر در مورد بهبودی پس از زایمان به کتابچه 'Physiotherapy Postnatal Care' مراجعه نمایید. این دفترچه در بخش مربوطه و در قسمت آموزش والدین وبسایت بیمارستان بانوان مرسی وجود دارد.

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

اطلاعات بیشتر

در صورت داشتن سؤال در مورد این اطلاعات لطفاً با بخشهای زیر تماس بگیرید:

بخش فیزیوتراپی بیمارستان بانوان مرسی

تلفن: ۰۳۸۴۵۸۴۱۴۱

بیمارستان مرسی شعبه وریمی

تلفن: ۰۳۸۷۵۴۳۱۵۰

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department

Date produced: July 2014

Date of last review: October 2021

Date for review: October 2023