

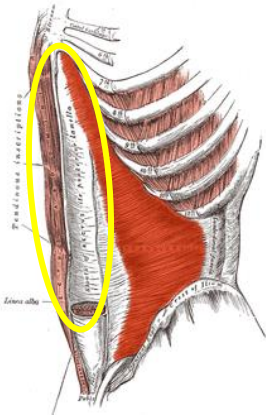
وقصا جينج ووعهكاد

ا. شهد البريكان

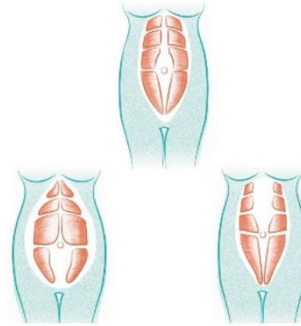
# الانفصال العضلي ( من الألف إلى الياء )



هو انفصال العضلات السطحية الطولية في منطقة البطن ( السكس باك ) عند الخط الأبيض ( هو نسيج أبيض يربط بين الجزء الأيمن والأيسر من العضلة ) .



يحدث الانفصال العضلي في 3 مناطق رئيسية ( قد يكون في أكثر من منطقة ):



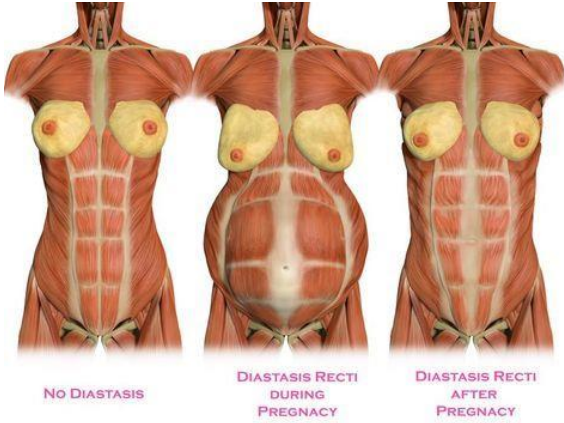
- 1- عند منطقة السرة
- 2- فوق منطقة السرة
- 3- تحت منطقة السرة

## ما هي أسباب الانفصال العضلي؟



- الحمل والولادة
- السمنة المفرطة
- العمليات الجراحية في منطقة البطن

# \* الانفصال العضلي و ( الحمل والولادة ) :



يحدث بشكل رئيسي بسبب تمدد

العضلات وارتخاء الأربطة بسبب هرمون ( الريلاكسين )  
لتسهيل النمو الطبيعي للجنين داخل رحم الأم .

## ( انفصال طبيعي )

يحدث الاستشفاء من الانفصال العضلي

بعد الولادة بشهرين تقريباً ، ويتم البدء  
بالتمارين من الأسبوع الأول بعد الولادة  
للمساعدة على الاستشفاء .

بعد مرور شهرين من الولادة يتم فحص  
الانفصال العضلي بشكل فعلي .

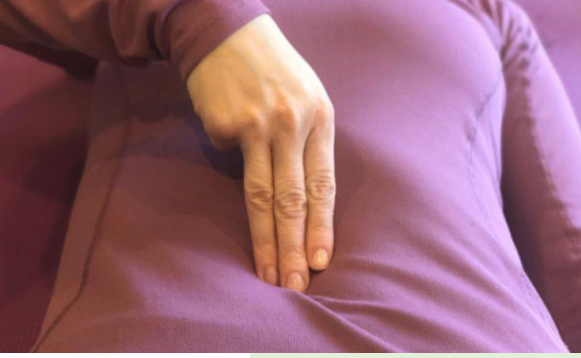
## \* كيف أفحص الانفصال العضلي ؟



- 1- قومي بالاستلقاء على الظهر بدون وسادة مع ثني الركبتين.
- 2- ضعي اصبعين ( بالعرض ) على السرة مع الضغط للأسفل.
- 3- قومي برفع الرأس قليلاً ( مع ثبات الكتفين على الأرض ) .
- 4- اشعري بالعضلات على اليمين واليسار وهي تضغط على الأصابع .
- 5- في حال عدم الشعور بالعضلات أدخل 3 أصابع .
- 6- تأكدي من العمق ( لأي خط من الإصبع ) يدخل الإصبع .
- 7- كرري العملية فوق السرة بإصبعين وتحت السرة بإصبعين .



# \* متى أفحص الانفصال العضلي ؟



1- بعد شهرين من الولادة .

2- عند الشعور بأي عرض من الأعراض الموضحة أدناه .

3- قبل البدء بممارسة التمارين بشكل عام .

\* أقوم بالفحص :

عند منطقة السرة ، فوق السرة بإصبعين ، تحت السرة بإصبعين

عرض الانفصال ( كم اصبع ؟ ) وعمق الانفصال ( إلى أي مفصل من الاصبع ؟ ) .

## \* متى يعتبر انفصال عضلي ؟

لا يعتبر انفصال عضلي : في حال عدم وجود عمق (إلى حد الاظفر) + العرض إصبعين أو أقل .

يعتبر انفصال عضلي : أكبر من إصبعين أو وجود عمق ورخاوة .

## مدة الاستشفاء من الانفصال العضلي تعتمد على عوامل عديدة منها :

1- مقدار الانفصال وعمقه .

2- الالتزام بالتمارين العلاجية .

3- مدى استجابة الجسم .

في المتوسط من شهرين إلى 6 أشهر .



# \* ما هي أعراض ومضاعفات الانفصال العضلي ؟



- السلس البولي

- الهبوط المهبلي

- الفتاق في منطقة السرة

- ترهل البطن

- آلام أسفل الظهر

- آلام الحوض

## \* ما هي الأمور التي علي تجنبها عندما أكون عرضة للانفصال العضلي ؟

أي أمر يزيد الضغط الداخلي للبطن مثل :

+ كتم النفس أثناء حمل الأشياء الثقيلة .

+ الإمساك وكتم النفس والضغط أثناء الإخراج .

+ تمارين المعدة التقليدية ( في البداية ) .

+ السعال والعطاس الشديد المتكرر بدون دعم منطقة البطن .



## \* ما الفرق بين الانفصال العضلي والفتاق ؟

**الانفصال العضلي :** هو انفصال الجزء الأيمن عن الجزء الأيسر من عضلات البطن السطحية بدون وجود ألم في البطن ، ويتم فحصه وتشخيصه عن طريق اختصاصية علاج طبيعي مختصة في صحة المرأة .

**الفتاق :** هو بروز كتلة من أحد الأعضاء الداخلية خاصة الأمعاء من خلال جدار البطن ( وقد يكون مصحوباً بألم أو بروز في مكان الفتق ) ، ويتم فحصه وتشخيصه عن طريق طبيب الجراحة .



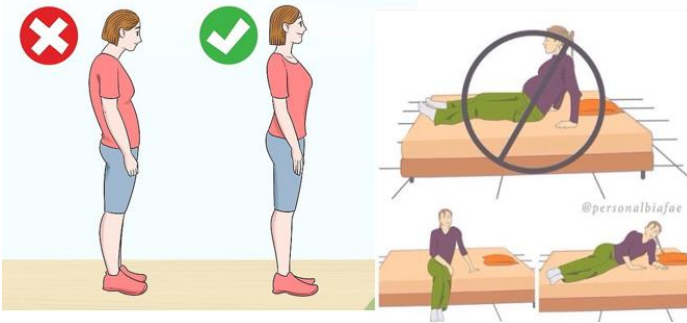
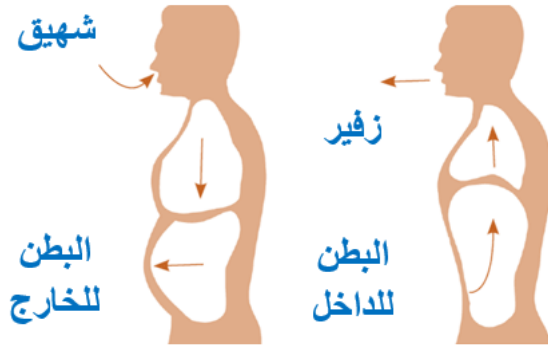
# \* كيف أبدأ بعلاج الانفصال العضلي؟



- اتبعي طريقة الفحص الموضحة في الأعلى  
أو قومي باستشارة اختصاصية علاج طبيعي  
مختصة في صحة المرأة لمساعدتك في الفحص والتشخيص .

- ابدئي بالتنفس الفعال فوراً لتفعيل العضلات العميقة المركزية .

التنفس الفعال في 4 خطوات :



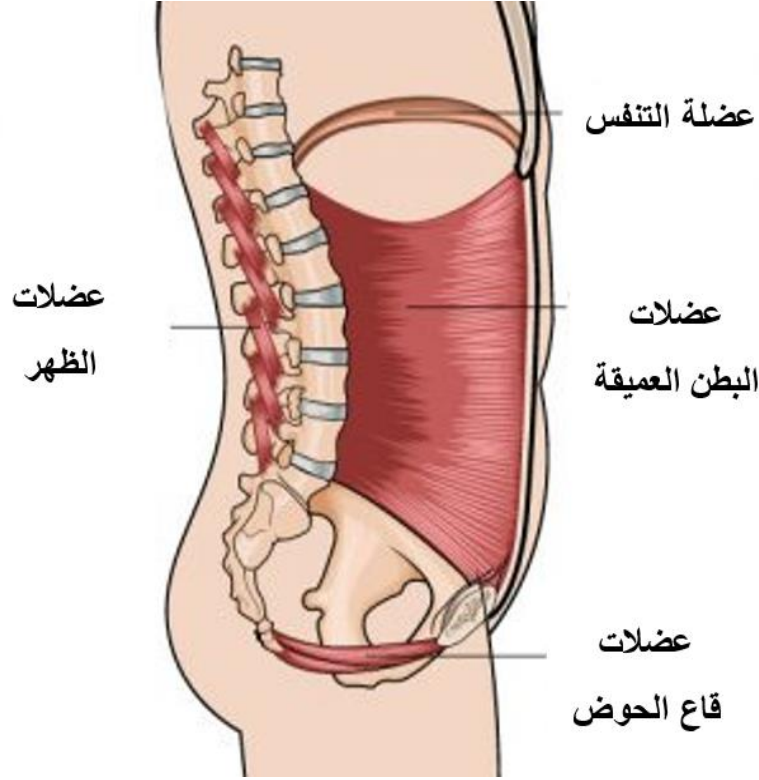
- قومي بتفعيل العضلات المركزية عن طريق تعديل وضعية الجسم ،  
واتبعي طريقة النهوض الصحيحة .



- تجنبي أي نشاط يزيد الضغط الداخلي داخل البطن .

# \* يتبع : كيف أبدأ بعلاج الانفصال العضلي؟

- ابدئي بتقوية العضلات العميقة المركزية بالإضافة للتنفس الفعال .



- يمكنكِ الاشتراك في برنامج متكامل لعلاج الانفصال العضلي تحت إشراف اختصاصية علاج طبيعي مختصة في صحة المرأة للوصول إلى أفضل النتائج .

هل استفدتِ من الموضوع ؟

قومي بنشر الرابط ولنكن شركاء في نشر الوعي 🗣️

تابعينا



اشتركي الآن