

Postępowanie rehabilitacyjne w rozejściu mięśnia prostego brzucha



Spis treści

Wstęp	5
Budowa mięśnia prostego brzucha	5
Zmiany zachodzące w organizmie kobiety podczas ciąży	6
Rozejście mięśnia prostego brzucha	6
Przyczyny i czynniki rozejścia mięśnia prostego brzucha	7
Ocena wielkości rozejścia mięśnia prostego brzucha	7
Profilaktyka i leczenie rozejścia mięśnia prostego brzucha	10
Powikłania nieleczonego rozejścia mięśnia prostego brzucha	12
Piśmiennictwo	13

Postępowanie rehabilitacyjne w rozejściu mięśnia prostego brzucha

Wstęp

Rozejście/rozstęp mięśnia prostego brzucha jest problemem dotyczącym ponad połowy kobiet, do którego dochodzi w okresie do 24 godzin po porodzie, co wskazuje na stosunkową powszechność schorzenia [1]. Do rozejścia mięśnia prostego brzucha dochodzi po porodach siłami natury, często o gwałtownym przebiegu i cechuje się występowaniem szczeliny pomiędzy pępkiem a wyrostkiem miedzyżebrowym mostka [2]. Pomimo dosyć wysokiej zachorowalności w populacji kobiet w okresie połogu, istnieje niewielka liczba badań łączących czynniki ryzyka z występowaniem rozejścia lub proponujących skuteczną profilaktykę.

W ostatnich latach znacznie wzrasta świadomość kobiet na temat przebiegu ciąży i możliwych powikłań. Rośnie także liczba publikacji, których celem jest jak najlepsze przygotowanie kobiety do okresu ciąży, a następnie połogu. Dodatkowo, coraz więcej kobiet zgłasza się nie tylko do ginekologa, ale i do fizjoterapeuty uroginekologicznego, szukając pomocy m.in. w przypadku rozejścia mięśnia prostego brzucha. W internecie można znaleźć wiele stron, których autorzy opisują możliwości leczenia operacyjnego i zachowawczego rozejścia. Pomimo dużej dostępności publikacji, rozejście mięśnia prostego brzucha często mylone jest z przepukliną lub traktowane jest wyłącznie, jako defekt estetyczny [3].

Budowa mięśnia prostego brzucha

Mięsień prosty brzucha (łac. *musculus rectus abdominis*) należy do grupy przednich mięśni brzucha i przebiega symetrycznie po obu stronach kresy białej w płaszczyźnie strzałkowej. Smugi ścięgniste zrosnięte są z blaszką przednią pochewki, co umożliwia skurcz poszczególnych segmentów. Do funkcji mięśnia prostego brzucha zalicza się: zginanie tułowia w przód, przy ustabilizowanym tułowiu unoszenie miednicy, wzmacnianie tłoczni brzusznej, pełnienie funkcji stabilizującej dla narządów trzewnych, opuszczanie żeber w dół (mięsień wydechowy).

W trakcie ciąży mięsień prosty brzucha ulega stosunkowo największemu rozciągnięciu w stosunku do innych mięśni brzucha [4, 5].

Mięsień prosty brzucha

**Zmiany
w organizmie
w czasie ciąży**

Zmiany zachodzące w organizmie kobiety podczas ciąży

1. Przyrost masy ciała i rozciągnięcie powłok skórno-mięśniowych
Przyrost masy ciała jest w głównej mierze związany z powiększeniem się płodu, łożyska, macicy oraz zwiększaniem się ilości płynu owodniowego. Średni wzrost masy w segmencie tułowia wynosi ok. 0,29 kg na tydzień, co ma wpływ na rozciąganie się i osłabienie mięśni, a także zmianę położenia ogólnego środka ciężkości ciała. Ww. czynniki mogą wpływać na nieprawidłową postawę ciała. Dodatkowo, rozciągnięcie powłok skórno-mięśniowych może prowadzić do powstania przepukliny [6, 7].
2. Zmiany w układzie ruchu
Przyrost masy ciała w okolicy tułowia powoduje zmiany mechaniczne, takie jak: przykurcze mięśni zginających w stawach biodrowych, zwiększone przodopochylenie miednicy prowadzące do powstawania hiperlordozy odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Powiększeniu ulegają także gruczoły piersiowe. W wyniku zmian adaptacyjnych środek ciężkości zostaje przesunięty o 2 cm w przód, co skutkuje nadmiernym napięciem mięśni krótkich kręgosłupa i bólem okolicy lędźwiowej u sporej liczby kobiet. Powiększenie macicy w trakcie ciąży powoduje uniesienie przepony w górę i zaburzenie jej ruchomości. Układ mięśniowo-powięziowy ulega rozluźnieniu, co wpływa na upośledzenie funkcji podtrzymującej. Nadmierne gromadzenie wody w organizmie ciężarnej kobiety wpływa na rozrost, rozmiękczenie i rozluźnienie tkanki chrzęstnej oraz kostnej [6, 8, 9, 10].
3. Zmiany hormonalne
Podczas ciąży w organizmie kobiety wzrasta poziom relaksyny, elastyny i progesteronu, czego skutkiem jest rozluźnienie układów więzadłowego oraz mięśniowo-powięziowego [6, 11, 12].
4. Patomechanika mięśni brzucha
Pod wpływem zmian zachodzących w organizmie kobiety w trakcie ciąży, dochodzi do wydłużenia mięśni brzucha do 15 cm, co powoduje upośledzenie funkcji mięśnia. Kresa biała, pierścień pępkowy i pierścień pachwinowy narażone są na rozciąganie, a nawet naderwanie części struktur. Rozejście mięśnia prostego brzucha, do którego dochodzi u większości ciężarnych, może prowadzić do rozluźnienia bloku jelitowego i zaburzenia prawidłowej statyki ciała. Na obniżoną możliwość regeneracji tkanek może wpływać ucisk na nerwy i duże naczynia żyłne [1, 10].

Rozejście mięśnia prostego brzucha

Rozejście mięśnia prostego brzucha (łac. *distasis recti abdominis*) to poszerzenie odległości pomiędzy dwoma brzuściami tego mięśnia, towarzyszące mu rozciągnięcie kresy białej i wybrzuszenie ściany brzucha. Uznaje się, że rozejście powyżej 2,7 cm na wysokości pępka jest patologiczne. Stan ten może powodować przepuklinę