

1. Czy dieta może wpłynąć na rozejście?
 - a. Produkty bardziej wzdymające mogą wpłynąć na pracę jelit a te tym samym na pracę brzucha, czyli możliwe rozejście
2. Jak ćwiczyć, aby zapobiec przepuklinie pępkowej (wystający pępek)?
 - a. przepuklina pępkowa $\neq$ występujący pępek. W ciąży możemy mieć wystający pępek, ale nie musi być on przepukliną tylko po prostu osłabioną kresą. Najtrudniejsza jest prawidłowa aktywacja brzucha podczas ćwiczeń, a jakie dokładne ćwiczenia to już zależy od danej osoby i jej deficytów.
3. Który rodzaj rozejścia jest najbardziej niebezpieczny?
 - a. Moim zdaniem najbardziej niebezpieczny jest ten w okolicy pępka, ponieważ pępek jako struktura sama w sobie w ciąży jest najbardziej osłabiona.
4. Chciałabym dopytać o inny ważny aspekt, jakie konkretne ćwiczenia można wykonać aby zapobiec miednicowemu ustawieniu dziecka?
 - a. Na to pytanie nie ma idealnej odpowiedzi. Ćwiczenia dobieramy zawsze pod daną osobą i ewentualne napięcia które ma w ciele. Chcemy zrobić jak najwięcej miejsca dziecku do prawidłowego obrotu. Natomiast jeśli chcemy zachęcić dziecko do obrotu to poleca się przebywać w pozycjach kolankowo - łokciowych.
5. Jakie objawy po ciąży w ciele powinny nas zaniepokoić?
 - a. Myślę że najbardziej uczucie ciężkości/kulki w kroczu oraz bóle spojenia łonowego i kości ogonowej. Jeśli pojawia się ból kości ogonowej to warto dość szybko udać się do lekarza a następnie fizjoterapeuty uroginekologicznego.
6. Czy leżenie na brzuchu wspomaga czy utrudnia dojście do siebie po ciąży?
 - a. Leżenie na brzuchu w ciąży wspomaga regenerację. Pomaga w obkurczaniu się macicy, wspomaga pracę brzucha oraz jelit a dodatkowo jeśli poród odbył się drogą cięcia cesarskiego to automobilizuje nam bliznę. Na początku można oprzeć się po prostu brzuchem o stół, a pod brzuch podłożyć np. poduszkę.
7. Jak zauważyć, że m. prosty brzucha się rozchodzi? Czy odczuwamy jakiś ból?
 - a. *rozchodzi źle zbyt szybko - w teście polegającym na uniesieniu głowy i barków do góry w leżeniu na plecach. Tutaj jeśli brzuch nie pracuje prawidłowo pojawi się stożek. Czasem niektóre pacjentki odczuwają ból w okolicy pępka.
jeśli chodzi o fizjologiczne rozchodzenie się mięśnia - jest duża szansa, że

stożek się nie pojawi, natomiast przy dotyku palcami kresy może Pani wyczuć brzegi mięśnia

8. Czy ginekolog jest w stanie podczas usg zaobserwować rozejście kresy?
 - a. To zależy od ginekologa. W programie specjalizacji ginekologicznej nie mają nauki oceny kresy białej. Natomiast lekarzem który oceni prawidłowo kresę białą jest radiolog lub chirurg.