

1. Jeśli po pierwszym porodzie mięśnie nie zeszły się i dodatkowo zrobiła się przepuklina, czy może to utrudnić naturalny poród w drugiej ciąży?
 - Nie powinna utrudniać porodu, ale warto to skonsultować z fizjo i lekarzem, mogą być większe dolegliwości bólowe i dyskomfort, szczególnie przepuklina może dawać dolegliwości i w trakcie ciąży i porodu jest ryzyko że może się pogorszyć. Samo rozejście jeśli mięśnie pracują prawidłowo to nie ma wtedy wpływu na poród. Kolejne ciążę to też zwiększone ryzyko rozejścia, ale z wszystkim można pracować, więc konsultujmy się ze specjalistami.
2. Czy samej można stwierdzić rozejście kresy? Czy są odczuwalne jakieś bóle? Wiem, że widać, "stożek", ale to już chyba przy większym rozejściu?
 - Można właśnie zobaczyć stożek i to nie musi być większe rozejście bo stożek jest wynikiem osłabienia kresy jako struktury i funkcjonowania kresy. Można wyczuć w dotyku że palce będą nam się zapadać w trakcie leżenia jak podniesimy głowę do góry, tak jak do brzuszka, bo w trakcie podnoszenia głowy mięśnie już pracują i powinniśmy czuć opór kresy.
3. Jakie zabiegi kosmetyczne są polecane na rozejście?
 - Nie jestem kosmetologiem więc nie znam na to odpowiedzi, chyba też żadne badania nie pokazują nam wpływu zabiegów na rozejście, bardziej wpłyniemy na efekt estetyczny skóry. Zaleca się przede wszystkim indywidualnie ocenić bo najważniejsza jest funkcja mięśni, żeby prawidłowo pracowały, a to osiągniemy terapią manualną i ćwiczeniami, nic innego na to nie wpłynie. Bez ćwiczeń mięśnie nie wzmocnią się.
4. Czy przy podejrzeniu rozejścia kresy idziemy do fizjoterapeuty czy do fizjo uroginekologicznego?
 - Lepiej do uroginekologicznego bo warto również ocenić mięśnie dna miednicy.
5. Co jeśli mam taką wypukłość - robi się taki stożek brzucha a jestem w 30 tygodniu ciąży - czy to normalne?
 - Warto to skonsultować, bo jest to związane z osłabieniem mięśni i kresy, można już z tym działać profilaktycznie żeby po porodzie było łatwiej wrócić do formy.

Szczególnie wstawanie przez bok i kładzenie się przez bok. Podnoszenie rzeczy klękając na jedno kolano a nie na prostych nogach, żeby zmniejszyć obciążenia na brzuch.

6. Byłam u fizjo uro-gin, dostałam wskazówki dotyczące tejpowania (kresa rozeszła się na 4 cm, ale mam bardzo dobre mięśnie brzucha a dodam, że jestem bardzo drobną osobą) mąż ostatnio mnie otejpował ale chyba robi to za mocno - czy zbyt mocnym tejpowaniem mogę zaszkodzić sobie albo maluszkowi?

- To że kresa ma 4 cm to nie znaczy że jest od razu jakaś patologia, patrzemy jak pracuje w trakcie wysiłku, czyli oceniamy jej funkcję. Jeśli twoje mięśnie pracują prawidłowo to ćwiczenia i profilaktyka powinny wystarczyć. Tejpy nie powinny zaszkodzić, ale warto żeby były nakładane przez osobę która się zna i w odpowiedni sposób żeby nie rozciągać innych struktur. Pytanie czy twoja fizjo oceniała kresę pod usg, czy oceniała funkcję mięśni tu dużo rzeczy ma znaczenie. Mogłaś mieć 4 cm już przed ciążą tego nie wiemy, zachowaj aktywność fizyczną bo to najważniejsze i spóbujeć lżej naklejać tejpy jeśli odczuwasz jakiś dyskomfort.

7. Czy joga, zdrowy kręgosłup, są polecane w takim przypadku?

- Tak, każda aktywność będzie dobra, ale warto sprawdzić jak funkcjonują twoje mięśnie, praca tłoczni brzusznej, praca mięśni dna miednicy, bo warto żeby ćwiczenia dawały ci efekt którego oczekujesz, bo czasami jeśli nasze mięśnie mają zaburzoną funkcję to nie będą też się dobrze wzmacniały. Zalecam konsultację z fizjo uro żeby ocenić pracę brzucha.

8. Do jakiego tygodnia ciąży tejpować brzuszek? Czy tejpy mogą powodować rozstępy?

- Tejpki są bezpieczne do końca ciąży można nawet iść z nimi do porodu jeśli czujemy taką potrzebę. Nie powodują rozstępów a mogą nawet pomóc w regeneracji rozstępów.

9. Czy dość duży wzrost wagi w krótkim czasie może zwiększyć prawdopodobieństwo rozejścia się kresy?

- Tak, to normalne że kresa będzie się powiększać razem z rosnącym brzuchem, ale nie zawsze. Można odczuwać osłabienie brzucha, więc warto zadbać o aktywność

fizyczną i odpowiednie odżywianie, np. włączyć sobie posty przerywane. Dbać o nawodnienie.

10. Czy każdy stożek na brzuchu jest objawem patologicznego rozejścia mięśni?

- Nie, może to być związane z osłabieniem mięśni i ich funkcji a kresa może się nie powiększać i możemy nie widzieć rozejścia które powinno nas niepokoić. Wtedy warto ocenić wszystkie struktury brzucha a nie tylko kresę.

11. Czy dieta, chudnięcie sprzyja poprawie?

- W połączeniu z ćwiczeniami jak najbardziej, samą utratą masy ciała nie osiągniemy wzmocnienia siły mięśniowej co jest potrzebne aby brzuch prawidłowo pracował.

12. Czy z każdym rozejściem kresy należy się udać do fizjo? Czy jest szansa, że wszystko samo wróci do normy?

- Myślę że warto chociaż raz pójść do fizjo i skontrolować swoje mięśnie żeby wiedzieć jak ćwiczyć i na co zwracać uwagę. Często rozejście wraca do siebie do roku od porodu bo to taki czas na regenerację ciała. Ale warto zadbać o wcześniejszą aktywność aby wspierać regenerację i tutaj czasami czas gra rolę więc jeśli będziemy czekać rok to potem trudniej będzie nam osiągnąć efekty i zajmie to więcej czasu. Ale w każdym momencie można pracować z rozejściem tydzień po porodzie i 10 lat po porodzie, to dla Ciebie musi być na to przestrzeń i czas. Każdy ma swoje priorytety i zdrowie powinno być na pierwszym miejscu, moim zdaniem.

14. Czy wzrost ma jakieś znaczenie? Słyszałam, że wyższe osoby rzadziej mają ten problem, ale nie wiem czy to nie mit

- Nie słyszałam o takiej zależności co do wysokości, to już aspekt anatomiczny, myślę że nie ma znaczenia. Tutaj na pewno znaczenie ma waga, czyli jeśli współistnieje otyłość to ona może zwiększać ryzyko rozejścia.

15. Czy takie usg kresy robi się jeszcze w ciąży?

- Tak, oceniamy już w ciąży na różnych etapach patrzymy jak zachowują się mięśnie i kresy. Jak się rozciągają oraz jak zmienia się ich funkcja.