1. Czy przy dużym brzuchu bardziej rozchodzą się te mięśnie?

Im większy jest brzuch tym bardziej muszą się rozciągnąć mięśnie i kresa biała.

1. Czy te mięsnie wracają z powrotem? Czy są jakieś ćwiczenia, które pomogą aby te mięsnie wróciły na swoje miejsce?

Powrót do sytuacji sprzed ciąży jest możliwy ale nikt nie jest w stanie zagwarantować, że tak się stanie. To kwestia indywidualna. Jednak warto zaznaczyć, że mięśnie i kresa biała po ciąży pozostają bardziej podatne na rozciągnięcie niż przed porodem. I tego nie zmienimy, dlatego w drugiej ciąży brzuch szybciej nam się uwydatnia. Jest szereg ćwiczeń, które możemy wykonywać jednak najlepiej opracować plan treningu ze specjalistą i nie wykonywać ćwiczeń na własną rękę.

1. Jak można zapobiec rozejściu się mięśni brzucha?

Poprzez właściwe nawyki, ergonomię, prawidłową postawę ciała, odpowiedni ubiór, kontrolę masy ciała, dietę, poprzez właściwie dobrane ćwiczenia i regularna aktywność fizyczna. To są czynniki, na które mamy wpływ i mogą nas wspomóc w odzyskaniu funkcji brzucha i zejścia się mięśni.

1. Jakie są powikłania po rozejściu?

Najczęściej jest to przepuklina, bóle w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, niestabilność w obręczy biodrowej.

1. Czy jak mięśnie się rozejdą, to można ponownie zajść w ciążę?

Rozejście jest fizjologią i tak należy na to patrzeć. Jak najbardziej można zajść w ciążę ale uważam, że przed zajściem w kolejną ciążę należy bezwzględnie odbudować funkcję brzucha i kresy białej poprzez ćwiczenia i odpowiednią terapię.

1. W którym tygodniu ciąży warto skonsultować się ze specjalistą, aby dobrał odpowiednie ćwiczenia, aby jak najszybciej wrócić do stanu sprzed?

W drugim trymestrze można już skonsultować się ze specjalistą.

1. Mi się zaczęło rozejście w 20 tygodniu i musze się tejpować. Czy tejpowanie ma jakieś wady?

Tejpowanie jest bezpieczną metodą i nie ma wad, jednak jest tylko wsparciem. Najważniejsze są odpowiednio dobrane ćwiczenia.

1. Czy jeżeli nie jest się zbyt aktywnym fizycznie, praca siedząca itp., jest większe ryzyko rozejścia na stale?

Tak. Jest to czynnik ryzyka.

1. Czy jest możliwe zejście się kresy po kilku latach od porodu dopiero?

Samoistnie raczej nie. Potrzebne jest wsparcie w postaci odpowiednich ćwiczeń lub aktywności ruchowej.

1. Czy w ciąży można jakoś wpłynąć na zmieszczenie rozejścia jakimiś konkretnymi ćwiczeniami?

Poprzez właściwe nawyki, ergonomię, prawidłową postawę ciała, odpowiedni ubiór, kontrolę masy ciała, dietę, poprzez właściwie dobrane ćwiczenia i regularna aktywność fizyczna. To są czynniki, na które mamy wpływ. Dzięki nim możemy wpłynąć na funkcję mięśni brzucha i kresę..