



סיכום מפגש 9 מועדון סקירות הספרות לפיזיותרפיסטים

מנחה המפגש: דן כהן

23/5/2018

נקודות עיקריות במפגש היפרדות בטנית

מציגה: **יערה שדור** פיזיותרפיסטית ומנחת קורסים וסדנאות רצפת אגן

- ליקויי בשריר הישר בטני (Rectus Abdominis) המאופייין בהתרחקות של שני צידי השריר והרחבת הקו העובר במרכזו הנקרא הקו הלבן (Linea Alba)
- התרחבות פתולוגית המהווה סכנה לבריאות האישה מוגדרת כרוחב של יותר מ-2.7 ס"מ רוחב במדידה המוגדרת מאזור הטבור (הטווח במדידה תלוי מחקרים שונים).
- 30-70% בהריון, מתוכן - 35-60% לאחר לידה.
- סגירה ספונטאנית עד 10 שבועות לאחר לידה

da Mota, P. G. F., Pascoal, A. G. B. A., Carita, A. I. A. D., & Bø, K. (2015). Prevalence and risk factors of diastasis recti abdominis from late pregnancy to 6 months postpartum, and relationship with lumbo-pelvic pain. *Manual therapy*, 20(1), 200-205.

גיוס שרירי רצפת האגן וה T.AB להעלאת המתח על הליינאה אלבה בתרגול עם היפרדות בטנית

Lee, D., & Hodges, P. W. (2016). Behavior of the linea alba during a curl-up task in diastasis rectus abdominis: an observational study. *Journal of orthopaedic & sports physical therapy*, 46(7), 580-589.

נקודות נוספות (מחקרים לא איכותיים):

תרגול T.AB בהריון מפחית סיכון להיפרדות

תרגול פלאנק לעומת תרגול כפיפות בטן הביא לתוצאות דומות בהיפרדות לאחר לידה.

תודה רבה ליערה שדור על שהגיעה ותרמה מזמנה והעבירה לנו מהידע הנרחב שלה בתחום!
ליצירת קשר עם יערה שדור:

054-921-5199

shadurpr@gmail.com