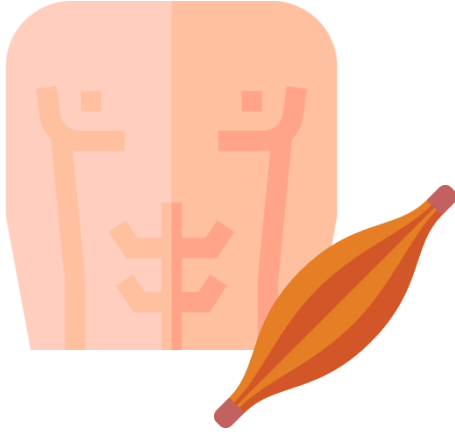




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



انفصال عضلات البطن

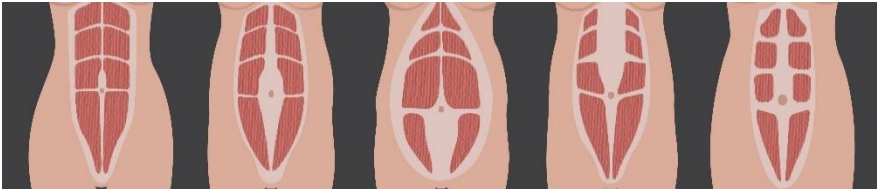
Abdominal Muscle Separation

يمكن أن يحدث انفصال في عضلات البطن المستقيمة والنسيج الضام نتيجة للضغوط العرضية المزمنة.

يحدث لدى الرجال أو النساء بعد انقطاع الطمث، أو أثناء الحمل بسبب التغيرات الهرمونية

الأعراض

- ألم أسفل الظهر
- ارتخاء وضعف عضلات البطن
- ألم حول منطقة السرة
- صعوبة في التحكم في البول أو إمساك





يتم تشخيص الحالة إذا وجد الانفصال أكثر من نصف سم تقريبا من خلال الفحص السريري

العلاج

- تمارين تقوية وإطالة لعضلات مركز الجسم
- تمارين التنفس
- تمارين تقوية عضلات قاع الحوض
- لبس المشد في بعض الحالات

بالإضافة لبعض تقنيات العلاج الطبيعي الأخرى*

يجب أن تؤدي جميع التمارين تحت إشراف
أخصائي العلاج الطبيعي



تجنب!

❌ عمل تمارين عشوائية قد تزيد من مشكلة انفصال

عضلات البطن

❌ حمل الأشياء الثقيلة

❌ القيام من السرير بدون النوم على الجنب وثنى

الركبتين

❌ الكحة بدون دعم عضلات البطن باليد

❌ إهمال الإمساك

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الطبيعي

HEM2.20.000972

