**مقدمة عن الانفصال العضلي:**

 **مشكلة الانفصال العضلي ظاهرة شاعت في ألاونة ألا خيرة ويعاني منها اغلب الرجال والنساء بشكل اكبر لقلة المعرفة عن أسبابها والطرق السليمة للتخلص والوقاية منها وقلة المختصين بمشاكل الانفصال العضلي,ونظرا لأهمية الموضوع لأنة يتناول مشكلة البطن البارزة أو (الكرش) وهي من المواضيع المهمة ويعد من اخطر المشاكل التي يواجهها معظم الرجال والنساء.**

**اشكال الانفصال العضلي:**

**يكون الانفصال العضلي أما جزئي أو كامل للعضلات المستقيمة ألبطنية المكونة من 6 أجزاء التي تلتقي عند خط الوسط من المعدة والتي تكون على شكل قسمين متوازيين من العضلات الطولية ويمتد من الصدر وصولاً الى الحوض ويلتقيان في منتصف البطن او قد تكون بشكل عرضي ،**

**كيف يحدث الانفصال العضلي :**

 **يحدث الانفصال العضلي لدى الرجال عندما يزداد الوزن بسبب كثرة الدهون حيث تكبر البطن وتتوسع العضلات وتنفصل عن بعضها ويكون عند النساء ناتج بسبب زيادة الوزن أوبسبب حدوث الحمل والولادة حيث يحدث انفصال للعضلات الطولية وتبتعد عن بعضها ويصبح فراغاَ عندما يكبر الجنين وتتسع البطن ,و يبداء من الشهر الخامس وحتى الشهر التاسع , وفي بعض الحالات يكون ناتج عن رفع الأوزان الثقيلة بشكل غير صحيح أو القيام بتمارين البطن المفرطة أو الغير أمنة ,**

**اعراض الانفصال العضلي:**

1. **صعوبة ممارسة الانشطة المعتادة**
2. **ضعف عام في عضلات البطن**
3. **مواجهة صعوبة في حمل او رفع الاغراض**
4. **شعور بألم في اسفل الظهر**
5. **حدوث مشكلة في المظهر العام للجسم (كاالانحناء)**
6. **الاصابة بالامساك**

**حالات الانفصال العضلي:**

1. **النوع الاول : يكون بسبب الحمل ويحدث في المنطقة الوسطى للبطن**
2. **النوع الثاني : يكون عندما تتكدس الدهون وتتكتل حول المنطقة السفلى للبطن ويكون صعب التخلص منها**
3. **النوع الثالث :يكون تحت منطقة الصدر مباشرة وفي بعض الاحيان يؤدي الى خروج بسيط للمعدة وتكون من اصعب المناطق لاغلاقها**

 **مضاعفات الانفصال العضلي :**

**اذا اهمل الانفصال العضلي يؤدي الى**

1. **الم مزمن في الظهر**
2. **سلس في البول**
3. **الم في الحوض**
4. **امساك**
5. **تباعد العضلات عن بعضها ينتج عنها مسافة بين العضلات تساهم في خروج نسبي للمصران وهذا يؤدي الى الفتق**

**مالفرق بين الانفصال والفتق :**

**الفرق هو ان الانفصال يجعلك تعاني من بروز البطن (الكرش) للامام**

**اما الفتق فبمجرد الجلوس والانحناء الى الامام يبرز البطن بشكل اكبر واوضح**

**والفتق نوعان نوع يعالج عن طريق التمارين ونوع يحتاج الى تداخل جراحي ما ان وضعت يدك على مكان الفتق ستشعر بالالم هنا يكون من الصعب عودة العضلات الى مكانها الطبيعي**

**كيفية الوقاية من الانفصال العضلي**

1. **تقوية عضلات البطن**
2. **تجنب رفع او حمل الاحمال القيلة**
3. **تجنب الامساك وخاصةً للمراءه الحامل**
4. **تجنب الجلوس والانحناء الى الامام , يكون الجلوس بصورة مستقيمة والرجوع الا الخلف**
5. **تجنب اي تمارين تنتفخ عضلات البطن عند القيام بها**
6. **رفع او حمل الاحمال القيلة**
7. **تجنب السعال دون دعم عضلات البطن بالنسبه للحامل**

 **علاج الانفصال العضلي :**

1. **ممارسة تمارين بسيطة تساعد تدريجيا على اغلاق الانفصال الحاصل (يفضل ان يضعها الطبيب او مدرب ذوخبره)**
2. **مراقبة مسافة الانفصال بستمرار وذالك من خلال جسها يدويا او بتصوير المنطقة بالاشعة فوق الصوتية**
3. **الخضوع لعملية شد البطن (TUMMy TUCK) التي تساعد على اعادة العضلات لمكانها الاصلي**
4. **ارتداء مشدات خاصة**

**فحص الانفصال العضلي :**

**كيف تدرك انك مصاب بالانفصال العضلي؟**

**وذالك من خلال الاستلقاء على الارض ووضع اصابع الكف وهي مغلقة وتمريرها على الخط الاوسط للبطن للبحث عن اي منطقة مرتخية ,والضغط بأصابع الكف للداخل ورفع الرأس قليلا , اذا وجدت شيئا صلبا او قاسيا يعمل على دفع يدك للخارج فهذا يدل على انك لاتعاني من انفصال عضلي, واذا رفع الرأس وانغرست اصابع الكف للداخل اكثر هذا يدل على انك تعاني من الانفصال العضلي .**

ملخص الانفصال العضلي واهم التمارين مابين اليايسة والماء

معرفة ماهوالانفصال العضلي والتعرف على اشكالة وكيف يحدث واعراضة وحالات الانفصال العضلي وما الفرق بين الانفصال العضلي للبطن وبين الفتق وكيفية تجنب حدوثة وطرق علاجة وكيفية الفحص والكشف عنة والتمارين الخاصة للانفصال العضلي على اليابسة والماء

الاهداف:-

التوعية والتعريف بالانفصال العضلي والاضرارالتي يحدثها

المحافظة على مظهر جسم لائق

الفحص المبكر لتجنب تداعي الحالة

توضيح بعض التمارين على اليابسة وداخل الماء

التوصيات:-

تجنب تمارين البطن وعضلات المعدة لمدة 3 اشهر بعد الولادة

عدم رفع الاشياء الثقيلة

الوقوف بشكل مستقيم وشد عضلات الجسم بصورة عامة للحفاظ على وضعية مستقيمة

 ممارسة الرياضة وجعلها روتين حياة

التنفس العميق من الرئة

المحافظة على الوزن الطبيعي وتجنب زيادة الوزن

ممارسة التمارين الخاصة بالانفصال العضلي لمن تعاني من الانفصال