

“腹直肌分离” 知识科普

——陈秋瑾 妇女保健科 康复治疗师



产后反复腰背痛，皮肤松弛，大肚腩……
警惕是否发生腹直肌分离!!!

什么是腹直肌分离

腹直肌分离指女性在怀孕或者在分娩过程中，增大的子宫将腹直肌拉长，双侧腹直肌从腹白线的位置向两侧分离，而分离距离 $>2\text{CM}$ 。腹直肌分离通常会在产后 12 周逐渐恢复。

但部分腹直肌由于过度拉伸，导致产后无法自主恢复，这种情况称做“腹直肌分离”。



腹直肌在人体作用

腹直肌位于腹壁前正中线的两旁，起与耻骨联合，和耻骨嵴、肌纤维向上，止于胸骨剑突和第 5-7 肋软骨前面。

腹直肌具有保护腹腔内脏，参与呼吸与躯体运动，维持体态，躯干与骨盆的稳定等作用。

腹直肌分离有什么危害

腰痛

大肚腩

体态臃肿（身材变形）

脏器移位

哪些人群容易腹直肌分离？

高龄产妇

多次妊娠

孕期体重过度增加

剖腹产以及多胎妊娠



如何自我评估腹直肌分离

去仰卧位，屈膝，露出腹部腹直肌位置，食指与中指放在肚脐中间位，然后上半身及头肩离开床面，将手指向两边挪动，摸到两边紧张的腹直肌肌肉并用手指测量肌肉间距离。

腹直肌分离程度与严重程度如下：

正常 < 2CM

轻度 2-3CM

中度 3-4.5CM

重度 > 4.5CM。



腹直肌分离治疗方法

电刺激治疗

手法按摩

针灸

核心运动训练

注意：运动不对也会加重腹直肌分离，建议在医生指导下进行哦。



产后多久可以进行腹直肌修复

首先分顺产和剖腹产，还有子宫是否脱垂还有盆底肌力是否达到三级。

顺产，产后恶露排干净，无盆腔积液及炎症等情况，一般产后 42 天可以进行产后修复。

剖腹产，需要伤口完全愈合，无红肿发痒疼痛现象，才能进行修复。

腹直肌康复应注意些什么

1. 饮食方面：在复期间应注意饮食健康，严禁暴饮暴食，严禁食用过多辛辣、甜腻。多补充富含维生素和粗纤维的蔬菜水果，保证食物营养均衡，增强皮肤弹性。

2. 手法方面：一般建议产后妈妈修复腹直肌后自行通过手法来，助恢复。一般建议顺时针方向进行，先浅后深的方式，有助于加快血液循环，收紧腹肌，减少腰腹部赘肉，也可以帮助腹部肌肉的恢复。

3. 运动方面：产后妈妈应避免剧烈运动，尽量少做增加腹压的动作如平板支撑、仰卧起坐等，以免加重情况。适度的有氧运动有助于皮肤弹性的恢复，如慢跑、游泳等。