

孕产妇全周期腹壁康复管理与治疗

今年是农历龙年,不少家庭都迎来了新成员——“龙宝宝”,然而,对于新晋的“龙妈妈”们而言,除了沉浸在初为人母的幸福中之外,也面临着自己身体变化带来的各种不适与挑战,尤其是腹壁形态的显著变化。

这些变化,包括上下腹分界明显、下腹部凸起如阶梯,或前腹壁皮肤松弛如老树皮,甚至腹胀如鼓被误认为仍然处于孕期,这其实是孕产期常见的腹壁肌肉功能障碍——“产伤性腹直肌分离”所致。

腹壁肌肉功能障碍,在怀孕中后期的发生率几乎为100%,到产后一年,还有近三分之一的宝妈存在这个问题。本文旨在全面解析这一问题,并提供从孕前到产后的全周期腹壁康复管理与治疗策略。

孕前准备:

为“小公寓”打好基础

孕育一个健康宝宝,女性的身体需要提前做好充分准备。在积极备孕阶段,大多数女性关注的是营养素的补充,却往往忽视了腹壁肌肉的锻炼与维护。实际上,腹壁肌肉的力量与韧性对于整个孕期的顺利进行至关重要。那么,如何锻炼腹壁肌肉呢?

生活习惯调整 对于长时间久坐或低头的女性,应每隔40分钟左右起身活动,做肩颈拉伸和仰望星空等动作,以缓解腰椎和盆底肌的长时间受压。这不仅有助于预防便秘和月经不调,还能未来的孕期打下良好的身体基础。

腹壁肌肉锻炼 在孕前,女性可以通过一些简单的躯干拉伸和核心肌肉力量训练来增强腹壁肌肉的力量与韧

性。这些训练包括腹式呼吸、平板支撑、仰卧式蹬踏自行车等,有助于提升腹壁肌肉的耐力和稳定性,为孕产期可能出现的腹直肌分离做好预防。

孕中晚期:

腹壁康复的关键时刻

孕中晚期是腹壁肌肉承受压力最大的时期,也是腹壁康复的关键阶段。从姿势、肌肉、内脏三个角度出发,孕妇需采取针对性措施来减轻腹壁负担,促进康复。

姿势调整 随着胎儿的成长,孕妇们可能会出现“悬垂腹”等不良姿势。这时,应积极使用腹带或托腹裤来调整胎儿的位置,减轻其对腹直肌的压迫。同时,保持良好的站姿和坐姿,避免长时间弯腰或前倾,以减少对腰椎和腹壁的压力。

肌肉锻炼 到了怀孕中晚期,腹壁肌肉、盆底肌等支撑结构会代偿性拉长、变细。孕妇们应在保证安全的前提下,适当进行腹壁肌肉的小幅度力量训练。例如,进行舒缓的凯格尔运动,可以增强盆底肌的力量;还可以通过简单的手触膝盖的腹肌收缩练习来激活腹壁肌肉。此外,适当增加优质蛋白的摄入,也能够为肌肉提供充足的营养支持。

内脏保护 在孕期,子宫会迅速增大,对周围脏器造成压迫。孕妇们应尽量选择少量多餐的饮食方式,避免给内脏增加额外负担。同时,保持良好的饮食习惯和作息规律,这样有助于促进内脏功能的恢复和调节。

月子期:

复原力提升的黄金时期

宝宝出生后,宝妈们的身体开始

进入恢复期。此时,子宫并不会马上回到原来鸡蛋一般大小,而是像一个瘪了气、布满伤痕的足球,臃肿发福。由于松弛素的分泌和腹壁肌肉的松弛膨胀,仍然需要继续关注腹壁康复问题。

佩戴支撑装备 分娩后,应佩戴弹力适中的腹部绑带或骨盆带以提供必要的支撑。这些装备有助于缓解腰背部和骨盆的疼痛,促进内脏器官归位和肌肉记忆的恢复。

舒缓运动 在坐月子期间,宝妈们可以进行一些舒缓的运动如腹式呼吸、孕妇瑜伽等以促进身体的恢复。这些运动有助于激活腹横肌等核心肌肉群的力量和稳定性。同时避免剧烈运动和扭转腰部的动作以免加重身体负担。

健康的生活方式 保证充足的睡眠和舒适的穿着对于宝妈们的恢复至关重要。在饮食上应该选择清淡且富含优质蛋白的食物,这样可以促进消化系统的恢复和营养的吸收。

哺乳期:

康复力强化的巩固阶段

进入哺乳期后,宝妈们的运动量可以逐渐增加至怀孕前的70%~80%左右。选择快走、游泳、瑜伽等运动方式有助于增强身体的整体素质和核心肌肉的力量。然而应避免过早进行仰卧起坐、跳绳等较剧烈的运动,以免对腹壁肌肉造成过大负担。

在哺乳姿势上,宝妈们应注意保持正确的姿势,避免过度屈曲和代偿性动作,以减少对腰椎和骨盆的压力。怀抱宝宝时应采用正确的姿势如单手扶脊柱、单手托臀部等,以减轻腰部和手臂的负担。

推荐几组适合哺乳期宝妈的运动康复体操,建议利用碎片化时间进行锻炼。每个动作维持5-10秒,每组动作重复10-20次。

腹横肌激活运动(图①)。宝妈取仰卧位,屈髋屈膝,可以腰部下方垫一软枕,双手放于腹部,鼻子吸气,腹部慢慢鼓起,用嘴慢慢向外呼气,同时做憋住小便收紧盆底肌动作,腹部慢慢瘪下去,感受让肚脐向下贴近脊柱的感觉。

手触膝小卷腹运动(图②)。宝妈取仰卧位,屈髋屈膝,双手伸直去触碰膝盖,上半身慢慢抬起,肩胛骨离开床面,感受到肚脐上方腹直肌有收缩的感觉。

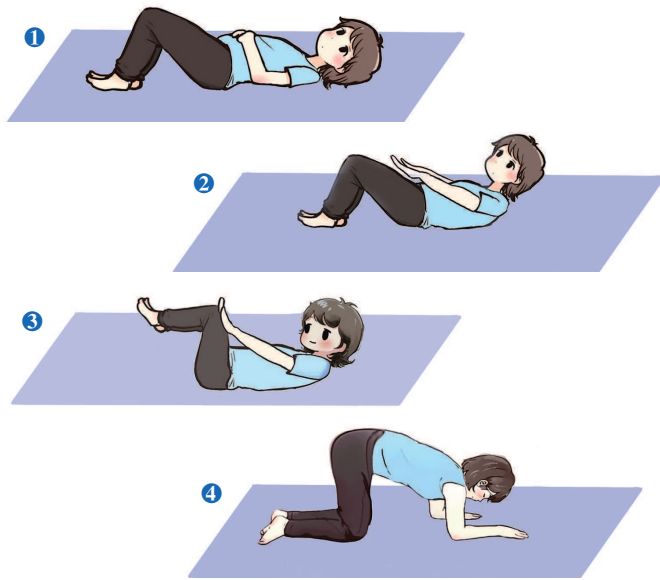
手触膝阻抗运动(图③)。宝妈取仰卧位,屈髋屈膝维持在90°,双膝位置与肩同宽,双手触及双侧膝盖,

吸气时腹部鼓起,慢慢吐气时,双膝努力靠近胸部,双手侧抵抗不让其靠近胸部。

肘膝跪位拱桥运动(图④)。宝妈取肘膝跪位,鼻子吸气,使腹部鼓起,慢慢用嘴呼气,使腹部慢慢瘪下去,背部拱起,感受肚脐眼吸向脊柱的感觉。

孕育宝宝是每个宝妈幸福而辛苦的过程。在全力呵护宝宝的同时,宝妈们也要关注自己的身体变化和康复需求。通过全周期的腹壁康复管理与治疗,宝妈们可以更加健康地迎接每一个美好的瞬间。

复旦大学附属华山医院康复医学科 朱俞岚(主管技师)



上汽大众 333 车队在大庆 CTCC 斩获双冠

今年8月30日~9月1日,CTCC中国汽车场地职业联赛在黑龙江大庆站展开激烈争夺。其中,运动杯迎来了王牌车队上汽大众 333 车队的回归,全新升级的上汽大众凌渡 L 赛车闪耀登场,斩获两回合冠军。

运动杯进行两回合决赛。在首回合的决赛中,车手刘洋展现绝对速度,摘得全场第一、S组冠军。第二回合的比赛里,该组合再下一城,实现双冠佳绩,高华阳/孙超车组也搭配默契,在两回合决赛中均斩获亚军,收获可观的积分。



开学季,好习惯可防传染病

目前,各中小学已经开学,根据上海市疾控中心历年监测数据,儿童在开学初期尤其容易受到流感、水痘、手足口病、猩红热等传染病的威胁。除接种疫苗、锻炼身体、均衡营养外,让儿童养成良好的卫生习惯也十分重要。

正确洗手 洗手是预防传染病最简单有效的方法之一。世界卫生组织(WHO)建议使用流动水和洗手液搓洗双手至少20秒。特别要注意清洁手指缝、指甲缝隙和手腕部位。

佩戴口罩 在传染病高发季节或人群密集的公共场所,戴口罩是预防呼吸道传染病的重要手段之一。戴口罩前、摘口罩后要洗手或使用免洗手消毒液消毒,口罩应妥善包

裹口鼻部,不要用手触摸口罩的外表面。

卫生就餐 肠道传染病病原体可能通过共用餐具传播,使用公勺公筷、分餐有助于降低感染风险。在学校里一般采取分餐制,而在家里或者外出聚餐时,家长可以为儿童准备个人专用餐具,从小培养使用公勺公筷的习惯。对于低龄儿童而言,千万不要采用“口对口”的喂食方式,并且做好餐具的清洁消毒。

科学消毒 保持室内清洁卫生,能够减少室内微生物的繁殖,降低感染风险。在做好室内清洁的基础上,如有需要,可对高频接触的物体表面进行消毒。消毒后要使用清水擦拭,去除消毒剂残留。天气条件允许时,每天通风至少2~3次,每次半小时以上。

上海市疾病预防控制中心 供稿

脖子一转就“咔咔”响、做幅度大的动作会闪到腰、一天久坐腰酸背痛,以上表现都说明你的筋膜正在老化。筋膜为肌肉周围的结缔组织,是机体重要的组成部分。健康的筋膜富有弹性和强度,可承受相当程度的压力和牵张力,从而为肌肉提供保护和支撑。如果身体持续保持同一姿势,筋膜长时间缺乏锻炼,就会变得僵硬,和长久不锻炼的肌肉一样会发生萎缩退化,产生周身疼痛不适。跳跃可增强筋膜反应能力,对肌肉和关节起缓冲作用。推荐两个跳跃运动,可以帮助锻炼筋膜,不妨在家练习。

缓解身体僵硬 首选跳跃运动

跳绳 双手握住跳绳两端把手,小臂平行于地面。手腕摇绳,双脚脚尖和前脚掌发力,起跳落地,跳离地面的高度以刚好能使绳子通过为宜。30秒为一组,共完成3组。

滑冰式跳跃 站直后双脚分开至与肩同宽,抬起右脚使身体呈左脚单脚站立状态。然后向右边水平跳跃,右脚踏地的同时左脚抬起,落地后变成右脚单脚站立,再往左边水平跳跃,不断重复动作。30秒为一组,共完成3组。

上海体育大学运动人体科学学院 苏浩(教授)

华氏大药房助听器中心

可使用医保个人帐户及家庭共济资金

即日起-9月20日 开业享受85折优惠!

华氏大药房助听器中心,积极响应“健康中国”战略,秉持“近悦远来”的经营理念,专业面向老年人的听力健康,积极扩大普惠型助听器供给,为市民提供高质量的放心的听力康复服务。



华氏助听器中心(丰庄店)
地址:嘉定区丰庄路402号华氏大药房
电话:153 0057 7823
华氏助听器中心(松江店)
地址:松江区中山中路706号华氏大药房
电话:180 1637 8103
其他区域请咨询:180 1706 5130

免费听力咨询检测

免费预约上门服务

加微信好友 免费咨询

辨清体质 精准养生

经历了难熬的苦夏,门诊中来了不少打算调养身体的市民。不过,每个人的体质情况不同,需要根据辨识的结果,才能量身打造个性化的养生方案,提高保健效果。

例如,阴虚体质者口干舌燥、不耐暑热,不宜喝偏燥性的咖啡;阳虚者全身怕冷,大便稀溏,不宜喝偏凉性的可乐;气虚者极易疲劳,反复易感,可吃山药、大枣,喝双参水;湿热者易生痤疮,口中黏腻甚至口苦,大便黏滞不爽,少吃辛辣、烧烤类食物,少喝酒;痰湿者肚大腰圆、额头油脂分泌多,宜吃熟白萝卜、冬瓜等。

上海市中西医结合医院治未病科 霍莉莉(主任医师)