

## STRESZCZENIE

W trakcie ciąży rozejście mięśnia prostego brzucha jest popularnym zjawiskiem, szczególnie w ostatnim trymestrze i w czasie porodu. Identyfikacja problemu relatywnie długiego procesu napięcia kresy białej po porodzie i zmniejszenia rozejścia mięśnia prostego brzucha po porodzie przyczyniła się do poszukiwania możliwie najlepszej metody. Niniejsza praca dotyczy porównania samych ćwiczeń fizycznych z ćwiczeniami uzupełnionymi o plastrowanie dynamiczne bez napięcia i z napięciem na 50%.

**Cel pracy:** Celem niniejszej pracy jest ocena skuteczności plastrowania dynamicznego w niwelowaniu lub zmniejszeniu rozejścia mięśni prostych brzucha u kobiet po fizjologicznym porodzie.

**Metoda i materiał badawczy:** W badaniu wzięło udział 90 kobiet 6-8 tygodni po porodzie drogami natury. Uczestniczki zostały podzielone na 3 grupy, każda wykonywała te same zestawy ćwiczeń przez okres 8 tygodni. Dodatkowo dwie grupy miały zakładane na cały okres badań plastrowanie dynamiczne (2 plastry nad pępkiem, 1 pod pępkiem poprzecznie do przebiegu mięśni prostych brzucha)- noszone 6 dni z 1 dniem przerwy, po tym czasie naklejano plastry na nowo. Jedna z grup miała naklejane plastrowanie na 0% - placebo, a druga na napięciu 50%. Każda uczestniczka miała wykonane na początku badań oraz po czasie 4. i 8. tygodni USG szerokości kresy białej w rozejściu mięśnia prostego brzucha. Dodatkowym mierzono obwód pasa. W celu normalizacji wyników z badania USG kresy białej do obwodu pasa, stworzono wzory pokazujące wewnątrz grupy, jaki jest procent rozejścia mięśnia prostego brzucha w stosunku do aktualnego obwodu pasa oraz efektywności plastrowania między grupami.

**Wyniki:** W każdej z grup między 1, 2 a 3 pomiarem zauważyć można trend spadkowy oznaczający zmniejszenie rozejścia mięśnia prostego brzucha. Jednak grupa nosząca plastrowanie na 50% wykazała na wysokości pępka najwyższą różnicę mediany między pomiarem 1 a 3 - 0,74%.

Po czasie 8 tygodni ćwiczeń i plastrowania różnicę istotną statystycznie zanotowano w pomiarze na wysokości pępka oraz pod pępkiem pomiędzy grupami

z plastrowaniem bez napięcia i na 50%. Różnica pomiaru pod pępkiem pokazała także istotne zmniejszenie rozejścia po czasie 4 i 8 tygodni między grupami bez plastrowania i z plastrowaniem na 50%.

Plastrowanie dynamiczne w połączeniu z ćwiczeniami może być stosowane jako skuteczna metoda zmniejszania rozejścia mięśnia prostego brzucha u kobiet po porodzie.

01.06.2022

Blawieć Noweluska