

ภาวะกล้ามเนื้อหน้าท้องแยกตัวในหญิงตั้งครรภ์

สำหรับภาวะกล้ามเนื้อหน้าท้องแยกตัวหรือซิกซ์แพคอ่อนแอตนเอง ทางกายภาพบำบัด เราเรียกว่า Diastasis recti abdominis แม้จะพบได้ในทุกเพศทุกวัย แต่พบมากในหญิงตั้งครรภ์

สาเหตุ

เกิดจากการแยกตัวออกจากกันของกล้ามเนื้อหน้าท้อง จากการที่แรงดันในช่องท้องมากขึ้น ทำให้ผนังหน้าท้องไม่สามารถคงรูปร่างเดิมไว้ได้

ปัจจัยเสี่ยง ได้แก่

ตั้งครรภ์เมื่ออายุมากกว่า 35 ปี

ทารกมีน้ำหนักตัวมาก, ครรภ์แฝด หรือ น้ำคร่ำมากกว่าปกติ

ยกของหนักมากเกินไป หรือผู้ป่วยที่มีภาวะเนื้อเยื่อยึดหยุ่นมากกว่าปกติ

อาจส่งผลให้มีอาการปวดหลังหรือบั้นเอวเรื้อรังได้

การป้องกันและรักษา แม้ไม่ได้มีการศึกษารองรับชัดเจน แต่การเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว เช่น หลัง หรือหน้าท้อง อาจสามารถช่วยลดภาวะนี้ได้

