

Hva er delte magemuskler og hva kan du gjøre med det?



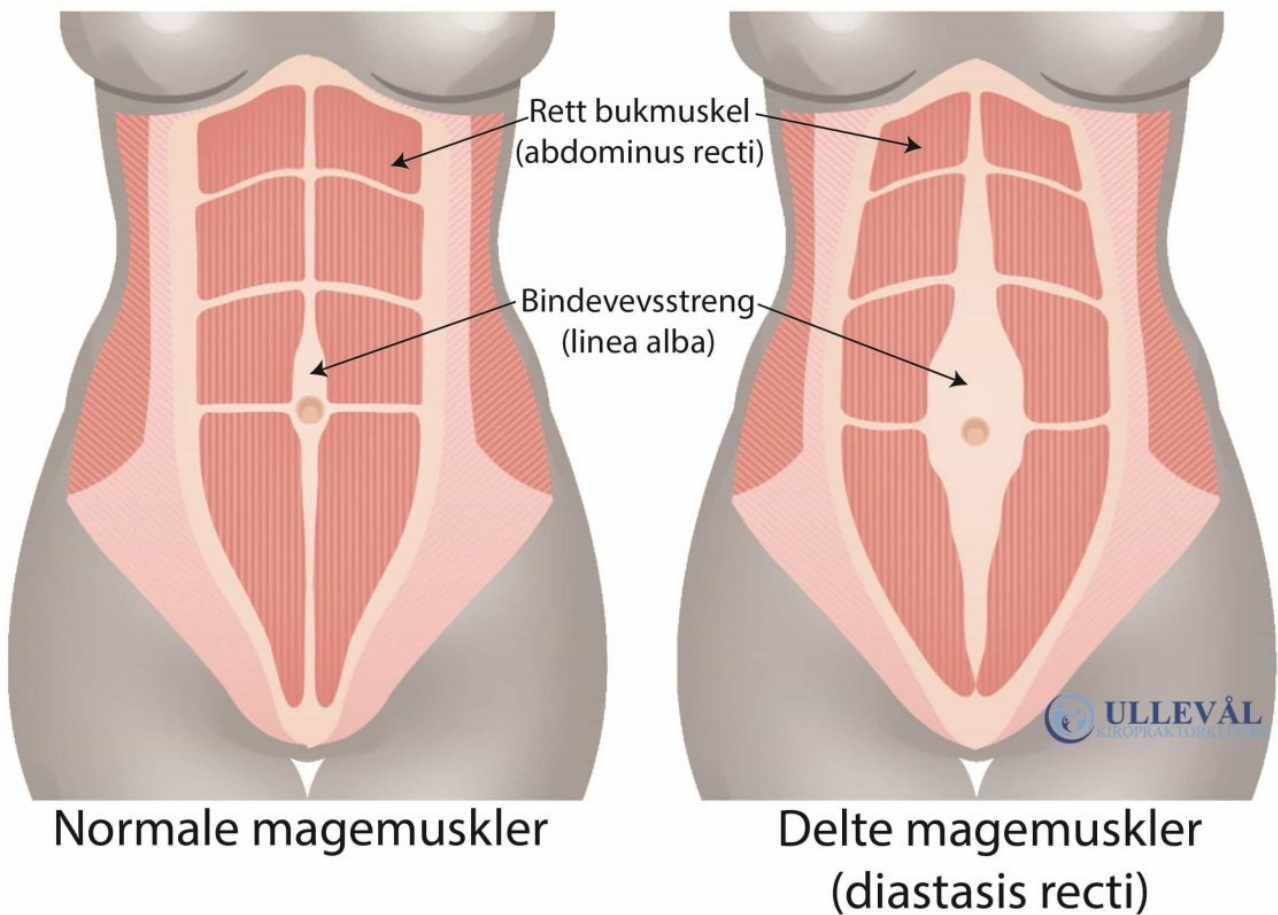
Delte magemuskler er en vanlig og ufarlig tilstand etter svangerskap. I de fleste tilfeller vil dette trekke seg sammen naturlig i barselperioden, men for noen blir tilstanden vedvarende. Dette kan være årsak til tilbakevendende rygg- og bekkensmerter, samt problemer knyttet til svak bekkenbunn. Har du delte magemuskler etter svangerskap og vet du hva du bør gjøre med det?

Barselperioden kan være en svært utfordrende tid for den nybakte mammakroppen. Kroppen går gjennom en stor fysisk, hormonell og psykisk omstilling fra å være gravid til ikke-gravid. Magemusklene som har blitt kraftig strukket gjennom svangerskapet skal trekke seg sammen og bekkenbunnen skal

komme seg etter konstant økende belastning i 9 mnd. Dersom du har hatt en vaginal fødsel vil også bekkenbunnen ha bli kraftig strukket og det kan være vanskelig å ["få tak" på bekkenbunnen](#) igjen den første tiden. Mange har et ønske om raskt å finne tilbake til kroppen sin igjen. De første 6-8 ukene etter fødsel vil kroppen naturlig jobbe med å finne tilbake til en ikke-gravid tilstand. I de fleste tilfeller vil delte magemuskler trekke seg sammen, men hva skjer dersom magemusklene ikke trekker seg helt sammen igjen?

Hva er diastasis recti og hvorfor deler magemusklene seg?

Delte magemuskler, også kalt diastasis recti, er en tilstand hvor de rette magemusklene (rectus abdominis) er separert. Under graviditeten må kroppen tilpasse seg det voksende fosteret. Etterhvert vil de loddrette magemusklene dele seg til hver sin side av magen for å gjøre plass til fosteret. Disse magemusklene blir holdt sammen ved magens midtlinje av et elastisk bindevev, linea alba, som tåler og bli kraftig strukket under svangerskap. Når du er gravid vil også andre viktige muskler bli kraftig strukket, spesielt viktig er den dype magemuskelen Transversus Abdominis. Denne musklene har vannrette muskelfibre og fungerer som kroppens korsett. Når denne muskelen fungerer som den skal vil den trekke midjen sammen og dermed redusere avstanden mellom de loddrette overfladiske magemusklene (rectus abdominis). Denne muskelgruppen er derfor viktig å fokusere på dersom man har delte magemuskler etter svangerskap.



Er det et problem at magemusklene deler seg?

Delte magemuskler, også kalt diastasis recti, er svært vanlig etter svangerskap og fødsel. De fleste diastaser vil, som tidligere nevnt, naturlig trekke seg sammen i løpet av 6-8 uker etter fødsel. Mange er opptatt av det estetiske ved at magemusklene skal trekke seg sammen og ønsker derfor å trene bort "mammamagen" så fort som mulig. Som kiropraktor er jeg opptatt av magemusklens funksjon, eller rettere sagt mangel på funksjon, ved tilbakevendende bekken og korsryggplager hos nybakte mammaer. Tilstanden kan gi smerter i rygg og bekken fordi kroppen får redusert stabilitet og kjernemuskulaturen blir svakere. Dette kan gjøre svaien i korsryggen større og gi mer belastning på ryggen. 66% av kvinner med diastasis recti har også problemer knyttet til svak bekkenbunn ([1](#)).

Delte magemuskler trenger ikke nødvendigvis å være et problem! Men: delte magemuskler kan være et tegn på redusert funksjon i magemuskulaturen og det kan være et problem dersom du har langvarig eller tilbakevendende smerter i korsrygg eller bekken etter svangerskap ([2](#),[3](#)).



Hva kan du gjøre for at magemusklene skal trekke seg sammen etter fødsel?

I de første ukene av barseltiden vil kroppen naturlig jobbe med å gå tilbake til en ikke-gravid tilstand. I disse ukene vil fokuset gjerne være rettet mot å bli kjent med den nye verdensborgeren, få igang amming og hvile når man kan. Da er det fint å vite at kroppen din jobber med sitt uten at du trenger å ha fokus på det.

Du må gjerne starte med knipeøvelser for bekkenbunnen så snart du har kommet deg etter fødselen. Bekkenbunnen danner selve "gulvet" av kjernemuskulaturen og er også viktig for dyp magemuskulatur (transversus abdominis). Omkring 6 uker etter fødsel kan du gjerne starte med fysisk aktivitet, litt avhengig av hvordan formen din er og hva som kjennes greit.

Unngå sit-ups, planke og lignende øvelser som øker buktrykket dersom du ser at det buler ut langs midtlinjen av magen. Dette er et tegn på at magemuskulaturen ikke er klar for denne typen øvelser. Ved å gjøre den type øvelser vil du faktisk kunne gjøre avstanden mellom magemusklene større ved at du strekker enda mer på linea alba, bindevevet som holder de to magemusklene sammen. Istedet kan du fokusere på å aktivere den dype magemuskulaturen, transversus abdominis.

Forslag til øvelse for å styrke dyp magemuskulatur:

Ligg på siden og kjenn at du slapper helt av i kroppen. Om du har god kontroll på amming kan du gjøre det sideliggende mens du ammer. Forsøk å slappe helt av i magen, og la magen velte frem. Du kan holde fingrene på innsiden av hoftekammen mens du ligger i denne posisjon. Trekk navelen inn mot ryggsøylen. Du skal da kjenne at det spenner seg under fingrene på innsiden av hoftekammen. Denne spenningen er den dype magemuskulaturen som jobber. Etter fødsel kan denne muskelen være vanskelig å få tak på fordi den har vært svært strukket gjennom svangerskap. Gjerne gjør øvelsen når du ligger på den ene siden og så den andre siden.



Få hjelp: Ønsker du en vurdering på om du har delte magemuskler eller ønsker veiledning i forhold til hvordan du kan trene riktig, kan du bestille time til [Kiropraktor Sara Nordanger](#)