1. **Jak mogę samodzielnie sprawdzić, czy mam rozejście kresy białej i kiedy najlepiej to ocenić?**

Możesz to ocenić w pozycji leżenia na plecach – spróbuj podnieść głowę i zaobserwować czy na przedniej ścianie brzucha nie tworzy się „stożek”. Możesz sprawdzić to również przy podnoszeniu nóg do góry. Natomiast w pozycji leżenia na plecach, ale przy opuszczonej i rozluźnionej głowie – spróbuj odnaleźć kresę i sprawdzić czy Twoje palce nie zapadają się w głąb brzucha bądź na dużą szerokość. Jeżeli wyczuwasz przerwę, w którą wchodzą 2–3 palce lub więcej, może to wskazywać na rozejście. Najlepiej oceniać to po połogu, aby tkanki mogły się zregenerować.

**2. Jakie ćwiczenia są bezpieczne w ciąży i po porodzie, żeby wspierać mięśnie brzucha i nie**

**pogłębiać rozejścia?**

Wszystkie, w których będziesz aktywować mięsień poprzeczny i nie przeciążać wyłącznie mięśnia prostego brzucha. Super sprawdzi się trening dna miednicy oraz wszelkiego rodzaju ćwiczenia w podporze, klęku, pozycjach odwróconych. Warto również włączyć ruchy rotacyjne tułowia oraz uwzględnić w treningu całą taśmę boczną.

**3. Jakie aktywności fizyczne powinnam ograniczyć lub zmodyfikować, aby nie zaszkodzić kresie**

**białej?**

Ograniczyć ćwiczenia gdzie główną pracę przejmuje mięsień prosty brzucha (brzuszki i inne ćwiczenia w zgięciu tułowia) na rzecz ćwiczeń aktywujący cały core do pracy – czyli również mięsień poprzeczny, dno miednicy, przepona oddechowa, prostowniki grzbietu.

**4. Po czym poznam, że potrzebuję indywidualnej terapii albo dodatkowej diagnostyki?**

Uważam, że warto zawsze skorzystać z pomocy fizjoterapeuty, który pokaże w jaki sposób prawidłowo napinać mięśnie dna miednicy i poprzeczny brzucha oraz wskaże ćwiczenia najlepsze dla danej osoby.

**5. Ile czasu zwykle zajmuje powrót kresy do prawidłowego stanu i co mogę zrobić, aby**

**wspomóc ten proces?**

U każdego będzie do indywidualne, natomiast wspomóc proces możemy odpowiednim treningiem, ale przede wszystkim profilaktyką! Czyli najlepiej już w ciąży ćwiczyć oraz starać się jak najmniej obciążać kresę – wstawać przez bok, unikać dużego parcia na toalecie.

**6. Ile czasu po porodzie najlepiej udać się na kontrolę do fizjoterapeutki uroginekologicznej?**

Po skończonym połogu jeśli nie ma żadnych dolegliwości. Jeśli natomiast coś cię niepokoi, chcesz skonsultować pewne objawy lub odczuwasz np. ból pleców – oczywiście można przyjść dużo szybciej.