

Rozejście mięśnia prostego brzucha

Diastasis Recti Abdomini



- 1 Leżenie na plecach. Nogi ugięte, stopy na podłożu. Ułóż palce dłoni w linii środkowej brzucha.
- 2 Unieś głowę oraz barki nad podłoże.
- 3 Sprawdź, czy palce zapadają się w głąb jamy brzusznej lub czy są wypychane w górę przez tworzący się stożek. Zauważ ile palców mieści się pomiędzy brzegami obu głów mięśnia prostego brzucha. Test przeprowadź na całej długości kresy - od mostka aż po spojenie łonowe.
- 4 Skonsultuj się z fizjoterapeutą w celu dalszej diagnostyki.

W przypadku pozytywnego wyniku testu



Skonsultuj się z fizjoterapeutą specjalizującym się w terapii DRA.



Baza terapeutów na
www.diastasisrectistop.com