

ООО «Лаборатория физической терапии»

СВЕРЖДАЮ
Ректор
ООО «Лаборатория физической терапии»
Г.В. Темичев
«28» октября 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ДИАСТАЗЕ»

(срок освоения 18 академических часов)

Москва 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	4
2. Характеристика программы	5
3. Планируемые результаты обучения	5
4. Учебный план.....	7
5. Календарный учебный график	7
6. Содержание программы.....	7
7. Организационно-педагогические условия реализации программы	8
8. Формы аттестации.....	10
9. Оценочные средства.....	10
10. Соотнесение образовательных модулей, компетенций с трудовыми функциями соответствующих целевых групп слушателей.....	11
11. Информационно-методическое обеспечение учебного процесса.....	14
12. Оценочные материалы.....	15

Дополнительная профессиональная образовательная программа повышения квалификации «Реабилитация при диастазе» (далее – Программа) является учебно-методическим нормативным документом, регламентирующим содержание и организационно-методические формы дополнительного профессионального образования.

Программа разработана на основании:

— Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Принят Государственной Думой 21.12.2012. Одобрен Советом Федерации 26.12.2012;

— Приказа Минобрнауки России № 499 от 01.07.2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

— Приказа Минздрава России № 66н от 03.08.2012 г. «Об утверждении Порядка и сроков совершенствования медицинскими работниками и фармацевтическими работниками профессиональных знаний и навыков путем обучения по дополнительным профессиональным образовательным программам в образовательных и научных организациях»;

— Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности по специальности 31.08.39 Лечебная физкультура и спортивная медицина (уровень подготовки кадров высшей квалификации), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.08.2014 №1081;

— Приказа Минздрава СССР от 21.07.1988 г. № 579 «Об утверждении квалификационных характеристик врачей-специалистов»;

— Приказа Минздравсоцразвития России от 23.07.2010 г. №541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения»;

— Приказа Минздрава России от 08.10.2015 №707н «Об утверждении Квалификационных требований к медицинским и фармацевтическим работникам с высшим образованием по направлению подготовки «Здравоохранение и медицинские науки».

Программа предназначена для повышения уровня теоретических и практических знаний врачами-специалистами, обучающимися на этапе непрерывного профессионального развития.

1. Общие положения

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ДИАСТАЗЕ» реализуется в ООО «Лаборатория физической терапии».

1.1. Цель реализации дополнительной профессиональной программы
Совершенствование имеющихся компетенций для повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Задачи программы:

- обоснование существующих теоретических и освоение новых знаний, подходов и изучение передового опыта по вопросам реабилитации при диастазе;
- усвоение и закрепление на практике профессиональных знаний, умений и навыков, обеспечивающих совершенствование профессиональных компетенций по реабилитации при диастазе.

1.2. Категории обучающихся

Врачи с высшим медицинским образованием (уровень подготовки кадров высшей квалификации) по одной из специальностей: Лечебная физкультура и спортивная медицина» «Физическая и реабилитационная медицина», «Терапия», «Врач общей практики (семейный врач)» «Акушерство и гинекология», «Остеопатия». «Мануальная терапия», «Хирургия».

1.3. Срок обучения – 18 академических часов. Не более 6 часов в день.

1.4. Форма обучения – Очно-заочная. Обучение по Программе проводится с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ).

1.5. Используемые виды обучения: лекция, семинар, самостоятельная работа, аттестация в виде собеседования, аттестация в виде тестирования.

1.6. Основы обучения – внебюджетные средства, по договору об образовании с физическим или юридическим лицом.

1.7. Разработчики:

Цогоева И.К.

Темичев Г.В.

Ректор ООО «Лаборатория физической терапии»

Темичев Г.В.



2. Характеристика программы

Проблема расхождения прямых мышц живота у пациентов разного пола, разных возрастов и с сопутствующими заболеваниями на протяжении последних десятилетий сохраняет свою актуальность как с точки зрения практической медицины, так и с точки зрения ее социальной значимости, что подтверждается неуклонным ростом пациентов с симптомами несостоятельности прямых мышц живота и мышц тазового дна. Реабилитация тазового региона и мышечного корсета туловища является перспективным направлением в медицинской реабилитации.

Возможности физической реабилитации, в том, чтобы помочь пациентам избежать хирургическое вмешательство и существенно повысить качество жизни. Опираясь на методы, в соответствии с международными стандартами реабилитации, составлять индивидуальные программы занятий.

Современный подход к диагностике и коррекции диастаза прямых мышц живота и мышц тазового дна и туловища включает в себя ряд мер, всесторонне охватывающих процесс восстановления функциональной связи мышц тазового дна, дыхательной диафрагмы и «глубокого мышечного блока»

Таким образом, актуальность образовательной программы повышения квалификации «Реабилитация при диастазе» обуславливается необходимостью и целесообразностью применения различных форм, средств и методов реабилитации, сопровождения, а также диагностики пациентов, нуждающихся в создании оптимальных условий для восстановления.

Все вышеперечисленные обстоятельства обуславливают практическую значимость для врачей-специалистов в своей повседневной практике.

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы у слушателей совершенствуется следующая универсальная компетенция (УК):

- готовность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу (УК-1).

Кроме того, в результате освоения программы у слушателей должны совершенствоваться/сформироваться следующие профессиональные (ПК) компетенции:

- готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания (ПК-1);

- готовность к определению у пациентов патологических состояний, симптомов, синдромов заболеваний, нозологических форм в соответствии с Международной статистической классификацией болезней и проблем, связанных со здоровьем (ПК-5)

- готовность к применению методов лечебной физкультуры пациентам, нуждающимся в оказании медицинской помощи (ПК-6).

По окончании обучения слушатель должен

знать:

- анатомию и физиологию мышц брюшного пресса, тазового дна и туловища;
- виды расхождения прямых мышц живота;
- методы не инструментальной диагностики диастаза;
- факторы риска, влияющие на расхождение прямых мышц живота;
- медицинские показания и противопоказания для проведения лечебных манипуляций;
- особенности тренировки пациентов разных возрастов и пола при диастазе;
- возможности консервативного и операционного лечения;
- принципы контроля эффективности проводимых реабилитационных мероприятий

уметь:

- пользоваться методами осмотра и обследования пациентов с учетом возрастных анатомо-функциональных особенностей;
- составлять индивидуальные тренировочные планы;
- проводить неинструментальную диагностику диастаза;
- интерпретировать и анализировать результаты осмотра врачами-специалистами пациентов с целью разработки плана реабилитации;
- проводить мониторинг эффективности и безопасности применения лечебных манипуляций пациентам.

владеть:

- навыками исследования и оценки функционального состояния ведущих систем организма, а также общей физической работоспособности и энергетических потенциалов;
- навыками разработки плана медицинской реабилитации пациентов и подбора индивидуального плана упражнений в зависимости от вида, степени и прогноза развития нарушения в соответствии с порядком организации медицинской реабилитации, действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи;
- навыками организации и проведения мониторинга результатов проведения мероприятий по медицинской реабилитации в режиме реального времени в зависимости от состояния пациента.

4. Учебный план

№ модуля п/п	Наименование разделов дисциплин	Всего часов	Теоретические занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося с применением ДОТ	Аттестация
1.	Анатомия и физиология мышц брюшного пресса, тазового дна и туловища.	3	1	2	-
2.	Диагностика диастаза. Варианты консервативного и оперативного лечения.	5	2	3	-
3.	Особенности тренировок при диастазе. Разбор упражнений. Составление индивидуального плана тренировок.	8	3	5	-
Итоговая аттестация		2	-	-	2
Итого		18	6	10	2

5 Календарный учебный график

Режим обучения: 18 академических часов. Не более 6 часов в день.

Виды занятий	Методика проведения занятий	Всего часов по разделам
Лекции	ДОТ (ЭО)	6
Самостоятельная работа	ДОТ (ЭО)	10
Итоговая аттестация	Зачет ДОТ	2

6. Содержание программы

6.1. Содержание программы

Код	Наименование разделов дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	Самостоятельная Работа	Аттестация
			С исп. ДОТ и ЭО	С исп. ДОТ и ЭО	С исп. ДОТ и ЭО

Код	Наименование разделов дисциплин и тем	Всего часов	Аттестация		
			Лекции	Самостоятельная Работа	
1.	Анатомия и физиология мышц брюшного пресса, тазового дна и туловища.	3	1	2	-
1.1.	Анатомия мышц брюшного пресса, тазового дна и туловища	1,5	0,5	1	-
1.2.	Физиология мышц брюшного пресса, тазового дна и туловища	1,5	0,5	1	-
2.	Диагностика диастаза. Варианты консервативного и оперативного лечения.	5	2	3	-
2.1	Не инструментальная диагностика диастаза. Основные симптомы.	3	1	2	-
2.2	Лечение диастаза: консервативное и оперативное. Принцип выбора необходимого лечения.	2	1	1	-
3.	Особенности тренировок при диастазе. Разбор упражнений. Составление индивидуального плана тренировок.	8	3	5	-
3.1	Мифы и правда о бандаже, поясе и подвязывании живота	1	-	1	-
3.2	Виды упражнений. Методология оценки результативности и безопасности проводимых реабилитационных мероприятий	2	1	1	-
3.3	Составление индивидуального плана тренировок в рамках реабилитационного процесса.	5	2	3	-
4.	Итоговая аттестация	2	-	-	2

7 Организационно-педагогические условия реализации программы

7.1 Кадровое обеспечение учебного процесса

Преподаватели – специалисты, имеющие высшее медицинское образование, действующие сертификаты специалиста или свидетельство об аккредитации специалиста по специальностям «Лечебная физкультура и спортивная медицина», «Физиотерапия», «Мануальная терапия», «Травматология и ортопедия», удостоверение о повышении квалификации по профилю преподаваемого модуля/темы и стаж работы в области спортивной медицины не менее 3 лет.

Преподаватели обязаны повышать уровень своей медицинской квалификации не реже 1 раза в 5 лет и не реже 1 раза в 3 года по педагогической деятельности.

7.2. Требования к материально-техническим условиям

Материально-техническая база, обеспечивающая реализацию Программы, соответствует действующим санитарно-техническим нормам, а также нормам и правилам пожарной безопасности.

В ООО «Лаборатория физической терапии» обеспечивается наличие качественного доступа педагогических работников и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее - сеть Интернет), в том числе с использованием установленных программно-технических средств для обучающихся и педагогических работников на скорости не ниже 512 Кбит/с.

Для самостоятельной работы слушателей выделено учебное помещение, соответствующее требованиям к материально-техническому обеспечению для реализации дополнительных профессиональных образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий: парты, стулья, комплект мультимедийного оборудования, компьютеры с установленным программным обеспечением, наличие доступа к сети Интернет, программно-технические средства, обеспечивающие скорость передачи не ниже 512 Кбит/с.

В ООО «Лаборатория физической терапии» созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды – единый профессиональный образовательный портал (далее – образовательный портал), включающий в себя:

- электронные информационные ресурсы;
- электронные образовательные ресурсы;
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации непрерывного образования врачей «Роль и физиология дыхания в реабилитации» в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательный портал обеспечивает возможность хранения, обновления, систематизации и каталогизацию информационных ресурсов, организацию и информационную поддержку учебного процесса с применением ДОТ, в том числе его документирование, взаимодействие участников дистанционного образовательного процесса в синхронном и асинхронном режимах.

Сопровождение образовательного процесса с применением ДОТ

Сопровождение образовательного процесса с применением дистанционных технологий обучения включает три компонента:

- техническое сопровождение (администрирование единой электронной образовательной среды и обновление программного обеспечения);
- методическое сопровождение (консультирование по вопросам дистанционного обучения, а также подготовка методических материалов);

□ контроль качества образовательного процесса и его результатов (контроль качества учебных материалов, контроль выполнения обучающимися учебного плана образовательной программы, при освоении которой применяются ДОТ).

7.3. Особенности реализации Программы

Программа повышения квалификации проводится с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Для обеспечения очного процесса обучения, проведение семинаров и лекция используется площадка Zoom для видеоконференций. Ссылка на видеоконференцию приходит слушателям, которые прошли идентификацию и зачислены на курс повышения квалификации. Одновременно все участники образовательного процесса имеют доступ в онлайн-чат, где могут обсуждать тему, задавать вопросы и делиться своим опытом.

Для обеспечения процесса самостоятельной работы слушателя с применением ДОТ используются учебные материалы в электронном формате (учебно-методические пособия, материалы презентационного характера). Каждому слушателю на основании приказа о зачислении на курс повышения квалификации выдается авторизованный доступ (логин и пароль) к электронной образовательной среде (ЭОС) организации, обеспечивая идентификацию слушателя.

Ссылка на ЭОС: <https://courses.kinesiopro.ru/cms/system/login>.

8 Формы аттестации

Итоговая аттестация по дополнительной профессиональной образовательной программе повышения квалификации непрерывного образования врачей «Реабилитация при диастазе» осуществляется посредством проведения зачета и должна выявлять теоретическую подготовку слушателя в соответствии с содержанием образовательной программы дополнительного профессионального образования.

Допуск к зачету проводится после выполнения предусмотренных настоящей рабочей программой работ и учитывает результаты посещаемости.

На зачете оценивается клиническое мышление слушателей курса обучения и, и заключается в собеседовании на заданную тему и итоговое тестирование.

Для аттестации слушателей на соответствие их персональных достижений требованиям программы имеется фонд оценочных средств для проведения итоговой аттестации.

Фонд включает в себя контрольно-оценочные средства в виде вопросов для собеседования, тестовые задания, которые позволяют оценить степень освоения учебного материала у слушателей.

9. Оценочные средства

Критерии оценки итоговой аттестации:

«Отлично» - 90% и выше правильных ответов на вопросы;

«Хорошо» - от 80% до 89% правильных ответов на вопросы;

«Удовлетворительно» - от 70% до 79% правильных ответов на вопросы;

«Неудовлетворительно» - ниже 70% правильных ответов на вопросы.

10. Соотнесение компетенций с трудовыми функциями соответствующих целевых групп слушателей.

Целевая аудитория	Трудовая функция	Код трудовой функции	Нормативный документ	Компетенция
Врач физической и реабилитационной медицины, врач по медицинской реабилитации	Проведение обследования пациентов с целью выявления нарушений функций и структур организма человека и последовавших за ними ограничений жизнедеятельности	А/01.8	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 3 сентября 2018 г. № 572н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по медицинской реабилитации»	УК-1 ПК-1,5
	Назначение мероприятий по медицинской реабилитации пациентов, имеющих нарушения функций и структур организма человека и последовавшие за ними ограничения жизнедеятельности, контроль их эффективности и безопасности;	А/02.8		УК-1 ПК-1,6
	Проведение и контроль эффективности и безопасности медицинской реабилитации пациентов, имеющих нарушения функций и структур организма человека и последовавших за ними ограничений жизнедеятельности, в том числе при реализации индивидуальных программ медицинской реабилитации или абилитации инвалидов.	А/03.8		УК-1 ПК-1,5,6
Врач лечебной физкультуры и спортивной медицины	Проведение обследования пациентов с заболеваниями и (или) состояниями с целью назначения лечебной физкультуры	D/01.8		УК-1 ПК-1,5
	Назначение лечебной физкультуры при заболеваниях и (или) состояниях	D/02.8		УК-1 ПК-1,6
	Проведение и контроль эффективности применения лечебной физкультуры при заболеваниях и (или) состояниях, в том числе при реализации индивидуальных программ реабилитации или абилитации инвалидов	D/03.8		УК-1 ПК-1,5, 6
Врач-терапевт	Реализация и контроль эффективности медицинской реабилитации пациента, в том числе при реализации индивидуальных программ реабилитации или абилитации инвалидов, оценка способности пациента осуществлять трудовую деятельность	А/04.7	Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 6 апреля 2017 год «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-лечебник» (врач-терапевт участковый)»	УК-1 ПК-1,6

Врач общей практики (семейный врач)	Назначение лечения и контроль его эффективности и безопасности	А/02.8	Профессиональный стандарт не утвержден. Трудовые функции взяты из Проекта Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Врач общей практики (семейный врач)» (подготовлен Минтрудом России 27.11.2018)	УК-1 ПК-1,5,6
Врач-акушер-гинеколог	Проведение и контроль эффективности медицинской реабилитации пациентов в период беременности, в послеродовой период, после прерывания беременности, с гинекологическими заболеваниями и доброкачественными диффузными изменениями молочных желез в амбулаторных условиях и (или) в условиях дневного стационара	А/03.8	Приказ Минтруда России от 19.04.2021 № 262н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач – акушер - гинеколог»	УК-1 ПК – 1,5
	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению среди женщин в амбулаторных условиях и (или) в условиях дневного стационара	А/04.8		УК-1 ПК – 1,5,6
Врач - остеопат	Обследование пациентов в целях выявления соматических дисфункций	А/01.8	Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 02.06.2021 № 358н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-osteopat»	УК-1 ПК-1,6
Врач – хирург	Проведение и контроль эффективности медицинской реабилитации пациентов с хирургическими заболеваниями и (или) состояниями и их последствиями, в том числе при реализации индивидуальных программ реабилитации или абилитации инвалидов.	А/03.8	Приказ Минтруда России от 26.11.2018 № 743н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-хирург»	УК-1 ПК-1,5, 6

11. Информационно-методическое обеспечение учебного процесса

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
1	Медицинская физиология по Гайтону и Холлу / Дж.Э. Холл. – М.: Логосфера, 2018.1296 с.
2	Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование / Клаус-Петер Валериус и др.; пер. с англ. под ред. М.Б. Цыкунова. – М.: Практическая медицина, 2015. – 432 с.
3	Postpartum Ab Rehab: A Simple 12 Step Program To Safely restore Your Core / Dr. Jena Bradley. – Enabled, 2020. – 135 p.
4	The Pelvic Girdle: An Integration of Clinical Expertise and Research / D. Lee. – Churchill Livingstone, 2011. – 436 p.
5	The Thorax: An Integration approach / C. Ryan, D. Lee. – Jessica Kingley Publishers, 2018. – 336 p.
6	Behavior of the linea alba during a curl-up task in diastasis rectus abdominis: an observational study / Diane Lee et al. J Orthop Sports Phys Ther. 2016, Jul;46(7):580-9
7	Collagen 1 and 3 in women with diastasis recti / Rosa Maria Blotta et al. Clinics (Sao Paulo). 2018; 73: e319. Published online 2018 May 28
8	Diastasis recti abdominis after childbirth: is it predictor of stress urinary incontinence? / Andrea Braga et al. J Gynecol obstet hum reprod. 2019, Nov 26;101657
9	Efficacy of deep core stability exercise program in postpartum women with diastasis recti abdominis: a randomized controlled trial / Ali A Thabet et al. J Musculoskelet Neuronal Interact. 2019, Mar 1;19(1):62-68
10	Pelvic floor muscle functional, pelvic floor dysfunction and diastasis recti abdominal: perspective cohort study / Kari Bo et al. Neurorol Urodyn. 2017 Mar;36(3):716-721

Электронные образовательные ресурсы

1	http://kinesiopro/ - сайт ООО «Лаборатория физической терапии»
2	http://courses.kinesiopro.ru/ - единый профессиональный образовательный портал ООО «Лаборатория физической терапии» -
3	http://www.medscape.com – Веб ресурс для врачей и других специалистов в области здравоохранения
4	http://elibrary.ru - научная электронная библиотека
5	http://www.consultant.ru - Официальный сайт системы КонсультантПлюс
6	http://www.scsml.rssi.ru/ - центральная научная медицинская библиотека (ЦНМБ)
7	http://www.discoverphysio.ca - Postpartum Health for moms

12. Оценочные материалы

12.1. Типовые примеры вопросов для итоговой аттестации:

- 1) Перечислите самые частые дисфункции мышц тазового дна.
- 2) Назовите основные факторы, увеличивающие нагрузку на мышцы тазового дна.
- 3) Дайте определение диастазу прямых мышц живота.
- 4) Как взаимосвязаны мышцы тазового дна и грудобрюшная диафрагма?
- 5) Какие функции выполняют мышцы кора?
- 6) Что такое внутрибрюшное давление?
- 7) Какие мышцы участвуют в поддержании и перераспределении внутрибрюшного давления?
- 8) Какие ошибки женщины чаще всего допускают при тренировке мышц тазового дна?
- 9) Перечислите мышцы, которые относятся к мышцам тазового дна.
- 10) Какие исходные положения считаются самыми безопасными на начальных этапах тренировки мышц тазового дна?
- 11) Какие методы относятся к консервативному лечению диастаза
- 12) Сколько времени должна занимать тренировка мышц тазового дна?
- 13) Назовите этапы восстановления мышц тазового дна.
- 14) Как корректно и безопасно для мышц тазового дна тренировать мышцы живота?
- 15) Перечислите основные техники физической терапии при диастазе

12.2. Типовые примеры тестовых вопросов для итоговой аттестации:

Что истончается и растягивается при диастазе прямых мышц живота?

- a) Лобковый симфиз
- b) Прямые мышцы живота
- c) **Белая линия живота**

При оценке ширины послеродового диастаза измеряется расстояние между?

- a) **Прямыми мышцами живота**
- b) Верхними передними подвздошными осями
- c) Между пупком и мечевидным отростком

Самая частая причина диастаза прямых мышц живота у женщин?

- a) **Беременность**
- b) Лишний вес
- c) Хронический кашель

Первая степень диастаза диагностируется при расхождении менее?

- a) 2 см
- b) **5 см**
- c) 0,5 см

Длина диастаза в длину определяется?

- a) От пупка до мечевидного отростка

- b) От пупка до лобкового симфиза
- c) **От лобкового симфиза до мечевидного отростка**

При наличии симптомов диастаза прямых мышц живота, какое инструментальное исследование рекомендуется выполнить?

- a) **УЗИ**
- b) ЭМГ
- c) МРТ

При оценке диастаза важно оценить?

- a) **«Валикообразное выпячивание» по внутренним краям прямых мышц**
- b) «Валикообразное выпячивание» по внешним краям прямых мышц живота
- c) Положение ребер

Как часто диастаз прямых мышц живота возникает во время беременности?

- a) Беременность не ассоциируется с высоким риском развития диастаза
- b) **Практически у всех беременных появляется диастаз в 3 триместре**
- c) Практически у всех беременных появляется диастаз в 1 триместре

Важной рекомендацией при диастазе прямых мышц живота является?

- a) **Вставать и ложиться через бок**
- b) Соблюдать постельный режим
- c) Регулярно выполнять упражнение «планка»

Самая распространенная причина появления диастаза прямых мышц живота у мужчин?

- a) Гиподинамия
- b) **Систематическое повышение внутрибрюшного давления**
- c) Гипертрофия прямых мышц живота