

PRESSRELEASE

Mamatummy Day

**TIRSDAG DEN 25. APRIL 2017 FEIRER VI
MAMATUMMY DAY FOR FJERDE GANG**

Hvert år risikerer cirka 20.000 kvinner i Norge å få varige problemer etter graviditet og fødsel. Problemene neglisjeres ofte i helsevesenet og karakteriseres som et skjønnhetsproblem. Problemet vi snakker om er diastasis recti, også kalt delte magemuskler.

Etter fødselen er bukhinnen og magens muskulatur tøyd ut, på samme måte som bekkenbunnsmuskulaturen. I denne tilstanden har kvinnene problemer med å få kontroll på og å gjenopprette aktiviteten i magemuskulaturen.

Glem tunge øvelser som hovedsakelig aktiverer de ytre magemusklene og kraftig øker buktrykket når du nylig har født. Øvelser som eksempelvis situps og planken kan medføre en stor belastning på den allerede belastede bekkenbunnsmuskulaturen, for den som ikke har kontroll og som er svekket og har en ikke-funksjonell kjernestabilitet.

En vedvarende diastase og en belastet bekkenbunnsmuskulatur som kvinnen ikke kan kontrollere, kan bidra til økt risiko for problemer som inkontinens og fremfall, samt smerter og plager i blant annet ryggen.

En del kvinner med store diastaser opplever at de ikke kan hoste eller nyse uten å holde hendene på magen. Uten denne støtten føles det som at tarmene holder på å ramle ut mellom magens muskulatur. Noen kan helt enkelt ikke bære sine barn eller holde hus og hjem i orden. Andre lekker urin. Mange kvinner sier også at de plages av rygg smerter. Men, til tross for store og hverdagslige problemer opplever mange kvinner at de ikke får den hjelpen de trenger.

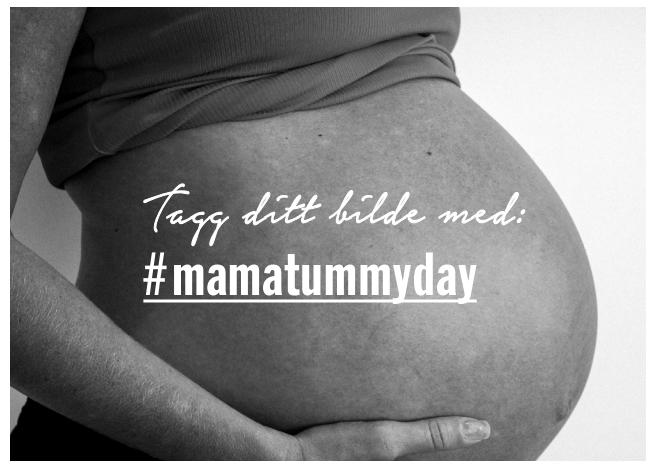
I Norge anses diastaser hovedsakelig som et skjønnhetsproblem. Mange kvinner får funksjonelle problemer som påvirker dem resten av livet og dermed utgjør et stort problem både på individuelt og samfunnsmessig nivå.

Mamatummy Day - 25/4, har som mål å sette fokus på disse problemene. Mange kvinner opplever at de er velinformerte og at de blir grundig undersøkt under

svangerskapet. Etter fødselen derimot overlates de ofte til seg selv. Den manglende kunnskapen om hvordan man aktiverer kroppen for at den skal lege seg etter svangerskap og fødsel er utbredt hos helsepersonell og trenere. Med profesjonell hjelp og riktig trening av de dype magemusklene og bekkenbunnsmuskulaturen kan de fleste gjenopprette betydelig bedre kjernestabilitet og redusere sine problemer. Mange blir også helt kvitt siden plager!

Vis din støtte ved:

- > Å delta på vårt event
- > Å laste opp et bilde av din mage 25/4 på Instagram og Facebook



Vi vil vise et mangfold av mager – og hvordan kvinnens mage ser ut "på ordentlig". Det er ikke tenkt som en oppvisning av veltrente mager. DU KAN HA KLÆR PÅ DEG HVIS DU VIL. Ønsker du å være anonym kan du sende oss ditt bilde på mail til info@mammamage.se. Merk mailen med Mamatummy Day, så poster vi ditt bilde på MammaMage´s konto.

MAMMAMAGE.SE/MAMATUMMYDAY

**MAMMA
MAGE**