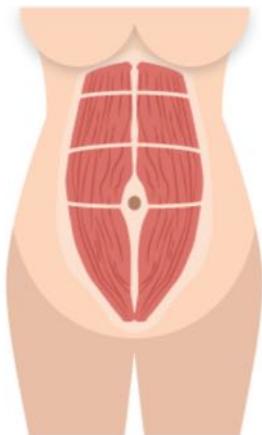
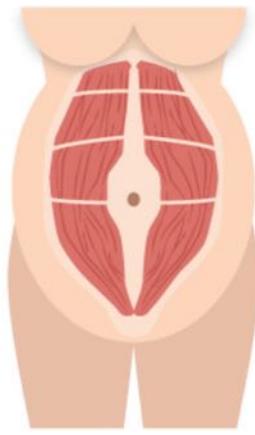


## WAS IST EINE REKTUSDIASTASE?

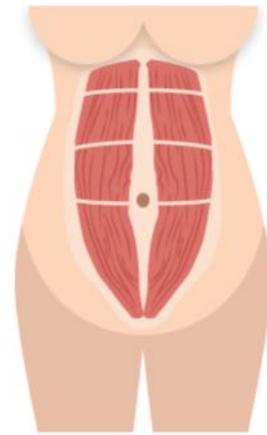
- Unter einer Rektusdiastase versteht man das Auseinanderweichen der geraden Bauchmuskeln durch das Weiten der Bindegewebsnaht, die senkrecht am Bauch verläuft
- In der Schwangerschaft ist dies ein normaler Prozess, da die Bauchmuskeln auseinanderweichen müssen, um dem wachsenden Kind Platz zu machen
- Nach der Geburt haben sehr viele Frauen einen tastbaren Spalt zwischen den geraden Bauchmuskelsträngen der im Schnitt zwischen 2 und 10 cm ist
- Mehrgebärende sind häufiger betroffen als Erstgebärende. Außerdem sehr sportliche und schlanke Frauen und Frauen mit großen Babies
- Bis zu 3 cm Rektusdiastase wird als normal angesehen



Geschlossene Diastase



Diastase in der Schwangerschaft

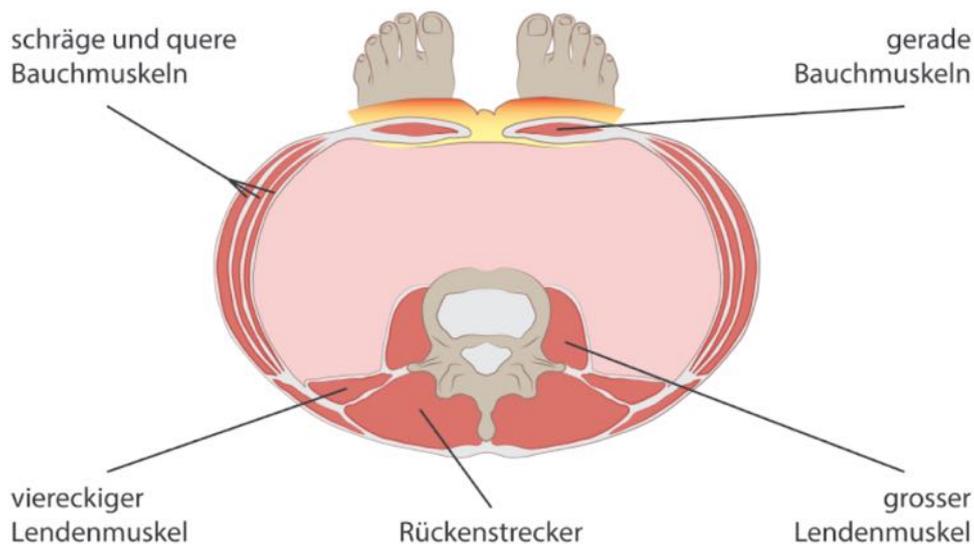


Diastase nach der Schwangerschaft

## WARUM KANN EINE REKTUSDIASTASE PROBLEMATISCH SEIN?

- Die Bauchmuskulatur bewegt den Rumpf und sorgt für Körperstabilität.
- Sie hat wichtige Halte-, Stütz- und Tragefunktion
- Alle Bauchmuskeln zusammen (tiefe quere, schräge und die gerade Bauchmuskulatur) bilden zusammen mit dem Rückenstrecker das sogenannte Muskelkorsett, das sich wie ein Korsett um den Rumpf legt (Siehe Abbildung unten)
- Bei einer schwachen, überdehnten Bauchwand kann das Muskelkorsett seinen Job nicht mehr korrekt ausführen

### “Muskelkorsett” der Wirbelsäule



## WAS SIND SYMPTOME EINER REKTUSDIASTASE?

- ein fortbestehendes Schwangerschaftsbäuchlein, auch lange Zeit nach der Geburt
- Verdauungsstörungen
- Schmerzen und Instabilität im unteren Rücken, der Hüfte, oder im Po
- Hohlkreuz
- Beckenbodenschwäche (ca. 60 Prozent der Frauen mit RD haben eine Beckenbodenschwäche)
- in seltenen Fällen Nabelbruch

## WAS IST SCHÄDLICH FÜR DIE REKTUSDIASTASE?

Startest Du zu früh mit den falschen Bewegungen und Übungen, kann sich die Rektusdiastase nicht verschließen, sie wird evtl. sogar größer.

Der Druck im Bauchraum steigt und drückt von innen gegen die schwache Bauchdecke und den Beckenboden.

## VERMEIDE BITTE:

- auf und abrollende Bewegungen (beim Aufstehen und Hinlegen)
- Crunches, Sit ups, lange Hebel wie z.B. beim Planken
- Krafttraining, Gewichte stemmen
- starkes Pressen auf der Toilette (Verstopfungen)
- schweres Heben

## WAS HILFT:

- Vermeidung der geraden Bauchmuskulatur durch Aussparung der oben genannten Bewegungen/Übungen
- Hineinziehen des Bauchnabels richtung Wirbelsäule nach innen oben um Muskelkorsett zu aktivieren (immer wieder im Tagesverlauf)
- funktionales Bauchmuskeltraining der tiefen queren Bauchmuskulatur in Kombination mit der schrägen Bauchmuskulatur und dem Rückenstrecker.
- Einbeinstand, Übungen die den Gleichgewichtssinn ansprechen
- statische Übungen wie z.B. kurzer Sideplank, Übungen im Vierfüßlerstand
- Behandlung von Verstopfungen

## BEISPIELE FÜR RICHTIGES UND FALSCHES VERHALTEN

Falsch:



Vermeide Sit ups, Crunches, oder auf- und abrollende Bewegungen

Falsch:



Bein wird knapp bis über den Boden abgesenkt, Kopf abgehoben

Richtig:



Bein nur  $\frac{1}{3}$  absenken, Muskelkorsett aktivieren, Kopf liegen lassen

Falsch:



Langer Hebel belastet die RD stark

|   |   |
|---|---|
| <p>Richtig:</p>  <p>Besser Seitstütz mit kurzem Hebel</p>                          | <p>Falsch:</p>  <p>Langer Hebel belastet die RD stark</p> |
| <p>Richtig:</p>  <p>Besser ist ein kurzer Hebel mit Aktivierung Muskelkorsett</p> |   |

## PROGNOSE

Die Prognose ist abhängig vom Schweregrad, Veranlagung und Ausprägung der Rektusdiastase. Grundsätzlich kann man aber sagen, dass mit gezielten Übungen und korrektem Alltagsverhalten eine gute Prognose zu erwarten ist.

## WENN ÜBUNGEN ALLEIN NICHT HELFEN:

- Wenn trotz regelmäßigen Trainings und korrektem Alltagsverhalten eine Rektusdiastase bestehen bleibt, die breiter als 3 cm/2 Finger ist, ist es ratsam einen Physiotherapeuten aufzusuchen, der auf die Behandlung spezialisiert ist.
- Einige Physiotherapeuten arbeiten mit der Angela Heller Methode, bei der die Bauchmuskeln durch bestimmte Handgriffe wieder in die richtige Zugrichtung gebracht werden und somit die Ausheilung der Rektusdiastase unterstützt wird.

- Auch Kinesiotaping kann die Rückbildung unterstützen.
- Bei starker Ausprägung mit Symptomen kann es sinnvoll sein die Rektusdiastase durch eine Operation zu verschließen. Informationen dazu erhält man in einem Hernienzentrum.