

REKTUSDIASTASE

Fakten und Tipps zur Behandlung



Fakten über Rektusdiastase (RD)

Rektusdiastase bezeichnet die Dehnung oder Trennung des sogenannten "Six-pack"-Muskels, des Musculus rectus abdominis. Dieser Muskel wird am häufigsten während der Schwangerschaft gedehnt, um den wachsenden Baby Platz zu bieten, kann jedoch auch nach der Geburt noch bestehen bleiben.

- Eine echte Rektusdiastase liegt vor, wenn die Trennung oberhalb und unterhalb des Bauchnabels in der Linea alba breiter als zwei 2cm ist.
- Neue Forschungen zeigen, dass bei einer Trennung von zwei 2cm oder weniger und der Fähigkeit, Spannung aufzubauen dies nicht als Diastase betrachtet wird.

Beitragende Faktoren

- Schwangerschaft(en)
- Genetische Veranlagung wie Bindegewebsschwäche
- Übermäßigen Druck auf den Bauch
- Hormonelle Veränderungen/Gewebequalität
- Übergewicht und Fettleibigkeit
- Falsche Körperhaltung
- Mangelnde Bauchmuskulatur oder schwache Rumpfmuskulatur

Wie sieht es aus?

Die Trennung kann sich möglicherweise nie vollständig "schliessen". Wenn Sie jedoch in der Lage sind, die richtigen Muskeln und den Druck zu aktivieren, kann dies eine korrekte Stabilität der Bauchwand sicherstellen.



Tipps zur Unterstützung

Achten Sie auf "Doming": Wenn Sie eine "Wölbung" oder ein Hervortreten im Bereich Ihres Bauches bemerken, aktivieren Sie Ihre Bauchmuskeln, insbesondere den Musculus transversus abdominis indem Sie "den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen."

"Ausatmen, bevor Sie etwas tun": Atmen Sie aus, während Sie heben, bücken oder ähnliche Bewegungen ausführen. Das Anhalten des Atems erzeugt zu viel Druck auf die Bauchmuskulatur und die Bauchwand.

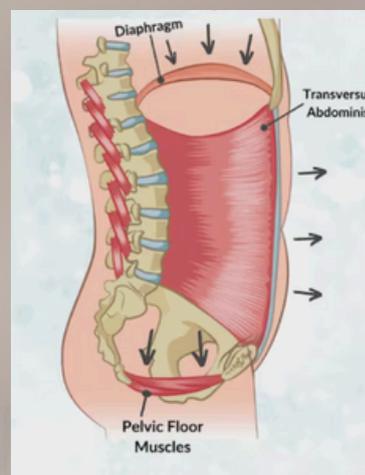
Log Roll-Technik: Beim Ein- und Aussteigen aus dem Bett rollen Sie sich sanft auf die Seite, lassen die Beine seitlich herunter und stützen sich mit den Armen ab.

Vermeiden: Vermeiden Sie schweres Heben, Laufen, exzessives Springen oder andere Aktivitäten, die zu viel Belastung ausüben könnten. Fragen Sie Ihre Therapeutin nach zu geeigneten Bewegungsmechaniken.

Behandlung von Verstopfung: Vermeiden Sie Druck oder starkes Pressen, da dies den Bauchinnendruck langfristig erhöht. Halten Sie den Stuhl weich, indem Sie täglich Spaziergänge machen und ausreichend Wasser trinken.

Unterstützung: Bauchbinden, Kompressionskleidung, Kinesio-Tapes (K-Tapes) können dabei helfen, die Bauchwand zu stabilisieren und den Druck auf die Linea alba zu reduzieren

Druckmanagement



Der intra-abdominale Druck, also der Druck im Bauchraum, ist für die Behandlung von Diastasen sehr wichtig. Das Anhalten des Atems, Heben, Pressen und ähnliche Aktivitäten erhöhen den Druck in diesem Bereich. Achten Sie darauf, jede Art von "Doming" oder "Wölbung" bei diesen Tätigkeiten zu vermeiden, da dies zusätzlichen Druck auf die Bauchwand ausübt.