magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 3. 9. 2014 | Mgr. Martina Karasová

Bříško po těhotenství - Co je diastáza?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Brisko-po-tehotenstvi---Co-je-diastaza__s10011x8595.html

Těhotenství je krásná věc, pokud vám však okolí gratuluje k vašemu bříšku a vy už přitom máte nějaký ten pátek svého drobečka doma, je to přinejmenším trapná situace. Přitom poctivě a pravidelně sportujete, jíte zdravě, váha se přiblížila té původní a jediné, se ne a ne vrátit zpět je vaše bříško? Nezoufejte, nemusí to být vaše chyba. Fyzioterapeutka Mgr. Martina Karasová vysvětluje, co je diastáza a jak na ni.

Co je diastáza?

Jak miminko v děloze roste, dochází k roztahování břišních svalů a ke změně rozložení orgánu v pánvi a břiše. U mnoho žen se před a po porodu objeví **diastáza (rozdvojení) přímého svalu břišního**. Přímý břišní sval má svou pravou a levou část, které jsou navzájem spojené vazivem, tato oblast se nazývá linea alba. **Diastáza znamená, že se sval rozpojil a zanechal oblast spoje slabou.**

Pozor na kýlu oslabení páteře

Tato situace může být nebezpečná nejen **hrozící kýlou v oslabené oblasti**, ale také je **ohrožena stabilita páteře,** protože jsou oslabeny hluboké břišní svaly. Dochází totiž k narušení celého stabilizačního systému páteře. **Velmi**

časté jsou bolesti zad. Chybou by bylo začít posilovat přímé břišní svaly, rozestup by se ještě zvětšoval. Doporučuje se tedy začít s posílením středu těla, tzv. core.

Jak poznat rozestup břišních svalů?

Zda máte rozestup břišních svalů poznáte snadno. Lehněte si na záda a položte prsty do středu břicha hned nad oblast pupíku. Pak zvedněte hlavu a přitáhněte bradu k hrudníku. Pokud máte diastázu, cítíte, jak prsty zajedou mírně dovnitř do břicha. Při pohledu na tuto oblast vidíme naopak vyklenutí.

Regenerace svalů trvá až půl roku

Vazivo i svalstvo břišní stěny potřebují k návratu do stavu před otěhotněním přibližně stejnou dobu, jako po kterou rostly během těhotenství. Regenerace svalů a tkání trvá přibližně tři až šest měsíců. Během kojení hormon oxytocin udržuje svaly i pokožku uvolněnou a tak zpevnění a zesílení svalstva nejde tak snadno a rychle. **Přesto je vhodné začít s cvičením už v době kojení, aby se po ukončení laktace svaly rychleji zpevnily a zůstala zachovalá i látková výměna.**

Sblížení svalů zpátky je poměrně dlouhodobou záležitostí a u diastáz menšího

rozsahu je možné ho řešit cvičením, speciálním pásem, kinesiotapingem a nenáročným dechovým cvičením. Pokud se jedná o větší rozestup, lze ho řešit i chirurgicky, kdy se k sobě sešijí obě části přímého břišního svalu. V některých případech může být výkon hrazen i zdravotní pojišťovnou, vždy se však s operací čeká minimálně půlrok po skončení kojení.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz