magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 10. 1. 2020 | Tomáš Lebeda

Diastáza břišních svalů je postrach nejen těhotných, ale i mužů

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Diastaza-brisnich-svalu-je-postrach-nejen-tehotnych,-ale-i-muzu__s10012x19388.html

Nosit pod srdcem a pak přivést na svět miminko je sen většiny žen. Ať už se ale maminka těší a raduje sebevíc, každá má alespoň ve skrytu duše obavu, zda její bříško bude po porodu stejné jako před ním. Noční můrou proto bývá takzvaná diastáza, neboli rozdvojení přímého svalu břišního.

Nutno dodat, že rozestup břišních svalů sice nejčastěji trápí ženy po porodu, ale **setkávají se s ním i děti a muži**. Tento problém rozhodně není dobré podcenit, ale stejně tak může být škodlivé vrhat se do nápravy bezhlavě.

Svaly se roztahují, vazivo slábne

Co se tedy v těle maminek se svaly děje?

> „Přímý břišní sval má svou pravou a levou část. Ty jsou navzájem spojené vazivem. Tato oblast se nazývá linea alba. Když miminko v děloze roste, tak roztahuje svaly a v mnoha případech pak **dojde k jejich rozestupu, natažení a zároveň k oslabení vaziva, které je spojuje**," vysvětluje fyzioterapeutka Martina Karasová.

Diastáza znamená, že se sval rozpojil a zanechal oblast spoje slabou.

Někdo ano, jiný ne

Vliv na vznik diastázy může mít více faktorů. Mimo jiné je to genetika, kvalita pojivových tkání, ale i prenatální vývoj.

> „Diastáza také **může vznikat nevhodným tréninkem a cvičením**," varuje Martina Karasová.

Je nebezpečná

Diastáza není jen kosmetickou záležitostí, a tak i ten, kdo si s krásou hlavu neláme, by neměl tento zdravotní problém brát na lehkou váhu.

„V oslabené oblasti **může vznikat kýla**. Protože jsou oslabeny hluboké břišní svaly, je zároveň ohrožena také stabilita páteře. Dochází totiž k narušení jejího celého stabilizačního systému. Velmi často ji proto provází **bolesti zad**," dodává fyzioterapeutka.

Jak ji poznáte

Bříško po porodu má uvolněné více či méně každá žena. Jak pozná, že se jedná o rozestup břišních svalů? Je to velmi snadné a platí to i pro ostatní.

> „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," radí Martina Karasová.

Nespěchejte, ale vytrvejte

Nic nemusí trvat věčně, a tak i s diastázou si při troše trpělivosti a vytrvalosti můžete poradit nebo jí předejít. Rozhodně ale nespěchejte a netrhejte rekordy. Důsledností se dostanete dál. Vazivo i svalstvo břišní stěny potřebují k návratu do stavu před otěhotněním přibližně stejnou dobu, po kterou rostly během těhotenství. Regenerace svalů a tkání trvá zhruba **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," doporučuje fyzioterapeutka.

Začněte od středu těla

Chybou by bylo začít hned posilovat přímé břišní svaly. Rozestup by se ještě zvětšoval.

„Doporučuje se začít s posílením středu těla, takzvaného core," míní Martina Karasová.

V této fázi je dobré vyhledat odborníka, tedy **fyzioterapeuta nebo pohybového specialistu**. Ti zhodnotí nejen stav rozestupu přímých břišních svalů, ale celého pohybového aparátu a naučí vás, jak správně cvičit, jak při tom dýchat. Poučí vás, kterých pohybů a úkonů byste se raději měli vyvarovat.

I životospráva hraje roli

I když správné cvičení a posilování je základem, i **životospráva má v boji s diastázou pozitivní efekt**.

> „Změnou životosprávy můžeme ovlivnit proces regenerace tkání, kvalitu vaziva a v neposlední řadě lze ovlivnit objem tukové tkáně. **Abdominální neboli břišní obezita** je také jednou z příčin diastázy,“ dodává fyzioterapeutka.

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