

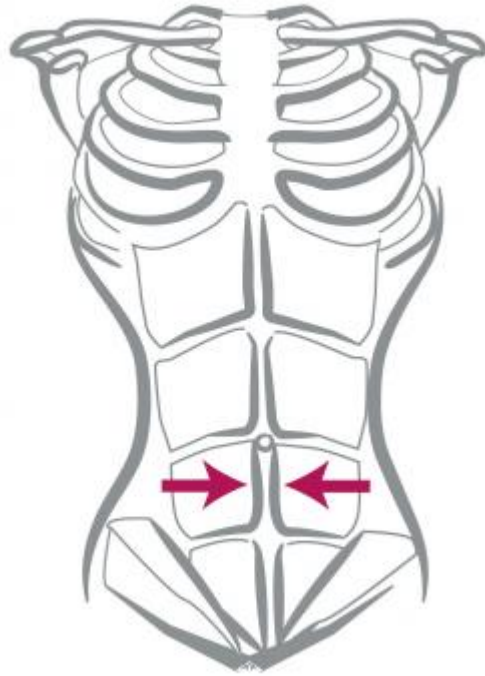
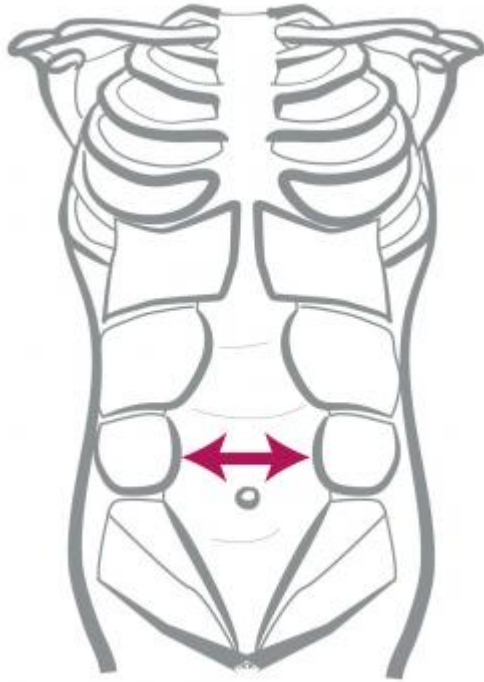


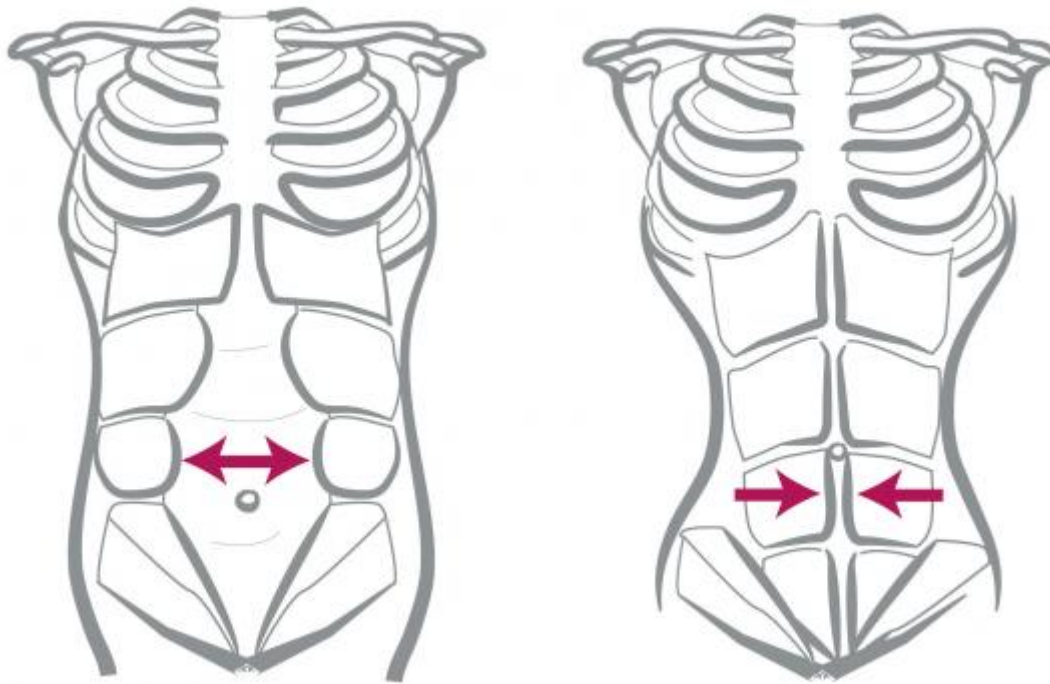
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 14. 3. 2016 | bse

Diastáza neboli rozestup přímých břišních svalů

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Diastaza-neboli-rozestup-primych-brisnich-svalu__s10012x9640.html

Už jste dávno po porodu, ale břicho máte jako ve 4. měsíci těhotenství? A to přitom cvičíte a zhubla jste na původní váhu...Pravděpodobně budete mít diastázu neboli rozestup přímých břišních svalů.





Co diastázu způsobuje?

Přímý břišní sval, je párový sval a jeho 2 části jsou spojené vazivem (linea alba). **Příčinou rozestupu je soustavné napínání vaziva do stran a působení síly a tlaku na vazivový pruh, jak zevnitř, tak zvenku.** Nejčastější příčinou u žen je těhotenství. Když miminko v děloze roste, tak roztahuje svaly a v mnoha případech pak dojde k rozestupu těchto svalů a k

natažení a oslabení vaziva, které je spojuje.

Pokud tedy vypadáte jako těhotná, i když už zase máte stejnou váhu jako před otěhotněním, trpíte s největší pravděpodobností diastázou.

A to vystouplé břicho, to není tuk – to se vaše vnitřní orgány tlačí ven oslabenou vazivovou tkání. Dalšími důvody jak u mužů i u žen je cvičení sklapovaček, sedů lehů, pohybů u kterých se prohýbají záda a rozpínají žebra (gymnastika, plavání), pohyby silou křížem vpřed (jako tenis a golf) a přibývání na váze v oblasti břicha.

Proč je diastáza problém?

Kromě toho, že velké břicho a při větší diastáze i vystouplý pupík nevypadá vůbec dobře a rozhodně tedy nezvyšuje vaše sebevědomí, s sebou diastáza nese i spoustu zdravotních problémů. **Břišní svaly tvoří opěrný systém pro vaše záda a orgány. Pokud dojde k rozestupu, oslabuje se opěrný systém pro záda a orgány, tvořený při rozestupu pouze vazivovou tkání namísto svaloviny.** Vazivo samozřejmě není tak dobrý opěrný systém jako svaly. To vede často k bolesti zad a problémům s páteří. Diastáza představuje také riziko vzniku pupeční kýly, trávicích a střevních problémů a problémů s pánevním dnem (např. inkontinence).

Jak vyšetřit, zda mám diastázu?

Zda máte rozestup břišních svalů, poznáte snadno. Lehněte si na záda s pokrčenými koleny a položte prsty do pupíku, prsty musí směřovat ve směru vašich chodidel. **Povolte břišní svaly a zvedněte hlavu.** Pokud zatnete břišní svaly při testu, výsledek bude zkreslený a diastáza bude vypadat menší, než ve skutečnosti je. Čím více totiž zvedáte hlavu a zapojujete svaly, tím jdou svaly více k sobě. **Pro přesnější výsledek je proto nutné měřit rozestup hned jak ucítíte, že se svaly začaly pohybovat.** Možná budete muset zvednout hlavu několikrát, než opravdu ucítíte, jak svaly pracují. **Pokud se Vám při zvedání hlavy dělá na břicho vyklenutí, budete muset použít prstů více, někdy i obě ruce, protože vaše diastáza je hodně velká.**

Pokud máte diastázu, cítíte mezi přímými břišními svaly mezeru. Cílem kontroly není pouze určit šířku mezery, ale též stav vaziva. Ten poznáte podle toho jak hluboko se dostanete prsty směrem k páteři - čím hlouběji, tím slabší máte vazivo.



Co s diastázou?

Pokud jste si diagnostikovala diastázu, nezoufejte. Rozestup se dá velmi dobře upravit. Nepůjde to ale samozřejmě ze dne na den. Pomoci vám může například TuplerTechnique program.

TuplerTechnique®

Program TuplerTechnique® byl vytvořen Julií Tupler, diplomovanou zdravotní sestrou, certifikovanou porodní instruktorkou a instruktorkou fitness ve Spojených státech. **Julie už přes 20 let vyučuje a dále rozvíjí tento unikátní program na léčbu diastázy u žen, mužů i dětí.** Je také autorkou dvou knih: Maternal Fitness and Lose Your Mummy Tummy, pěti DVD, je ve výboru Fit Pregnancy, Women's Health Foundation and the Women's Sports Foundation a je také častým řečníkem na zdravotních a fitness konferencích.

Julie je mezinárodně uznávána jako přední odborník na rehabilitaci diastázy.



Julie Tupler s pacientkou

Tupler Technique® je jediná účinná metoda na léčbu diastázy ověřená výzkumem. Výzkum byl proveden na Kolumbijské univerzitě v roce 2002. **Výsledky prokázaly, že ženy, které cvičily cviky Tupler Technique® měly menší rozestup, než kontrolní skupina, která neměla dělat tato cvičení (Journal of Women's Health Physical Therapy Volume 29, No. 1, Spring, 2005).**

Program léčí klienty s diastázou přímých břišních svalů už víc než 20 let. **Je to jediný program podložený výzkumem a výsledky. Statistická data TuplerTechnique od 1200 klientů ukázala, že během šesti týdnů po zahájení programu, se pacientům zmenšila diastáza až o 55 procent.**

Cílem Tupler Technique® je zhojit oslabené vazivo, které spojuje vaše

nejzevnější břišní svaly. Hojení vaziva je založeno na umístění vaziva do lepší pozice rehabilitačním TuplerTechnique ® pásem a na ochraně oslabené tkáně. Nutné je také pravidelně cvičit speciální cviky.

K dosažení nejlepších výsledků je třeba dělat všechny 4 kroky programu

- ***Cviky vsedě a vleže***
- ***Stahování rehabilitačním pásem***
- ***Zapojování příčného břišního svalu při všech denních aktivitách***
- ***Správné vstávání, sedání a lehání***

Andrea Čechurová

Držitelka licence Tupler Technique

andrea@tuplertechnika.cz

www.tuplertechnika.cz

Zdroje: Julie Tupler www.tuplertechnique.com

Chiropractic Economics, January 19, 2016

Obrázky ve vlastnictví Diastasis Rehab www.diastasisrehab.com

Copyright © 2023

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