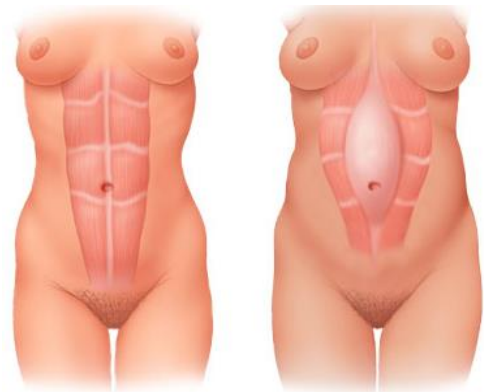


Der richtige Umgang mit einer Rectusdiastase

Als Rectusdiastase wird das Auseinanderstehen der geraden Bauchmuskeln (Musculus recti abdomini) im Bereich der Linea alba beschreiben. Der Spalt ist meist im Bereich des Nabels am stärksten ausgeprägt. Da ab der Linea arcuata die Rektusscheide nurmehr aus dem vorderen Blatt besteht, kommt es oberhalb des Nabels häufiger zum Auftreten einer Rektusdiastase. Betroffen sind vor allem Frauen; oft ist die Rektusdiastase eine Folge von Schwangerschaft und Geburt, insbesondere auch nach mehreren Geburten. Eine physiologische Rektusdiastase wird auch durch eine normale Schwangerschaft etwa ab dem fünften Schwangerschaftsmonat verursacht. Nach der Geburt kann sich die Spalte wieder allmählich zurückbilden, meist innerhalb weniger Monate. Bis dahin sollte auf direkte Anstrengung verzichtet werden.

Beim Ertasten der Rectusabstände kann der Abstand von 1-2 Längsfingerbreiten als physiologisch gelten. Ein Abstand der grösser ist als 2 fingerbreit, bedeutet für die beiden Muskelbäuche, dass sie nicht mehr in ihrem Alignment sind. Je breiter der Abstand, umso kritischer wird für die Wöchnerin der ventrale Halt.



Folgen einer un- oder falsch behandelten Rectusdiastase:

1. Instabilität der lumbodorsalen Wirbelsäule = Überlastungs-, Kreuz- und Rückenschmerzen
2. Veränderung der Körperstatik = Haltungsfehler
3. Veränderung aller kostoabdominaler Atembewegsrichtungen = Fehlathmung

Wundheilung

Alarm- und Entzündungsphase (0. – 5. Tag/p.P)

Die Bildung des Kollagens Typ 3 beginnt ca. ab dem 3. Tag. In dieser Zeit ist die Belastbarkeit des Gewebes deutlich deduziert. Das ist der Grund, weshalb man in dieser Zeit im geschwächten Gebiet mit jeder Form von mechanischer Belastung sehr zurückhaltend sein soll.

Proliferationsphase (5. – 21. Tag/p.P.)

Während dieser Phase ist der Aufbau des Kollagens Typ 3 sehr ausgeprägt. Diese Faser sind zunächst sehr dünn und liegen eng aneinander. Das Gewebe soll während dieser Phase innerhalb physiologischer Grenzen bewegt werden. Für diese Zeit gilt:

ganz leichte Spannung des Musculus transversus abdominis (Wahrnehmungsübungen) und des Beckenbodens. Unter absoluter Vermeidung von rectusverkürzenden Aktivitäten wie z.B. direktes Aufsitzen aus der Rückenlage.

Umbauphase (21. – 300 Tag/p.P.)

Dies ist die Zeit ab dem 21. Tag nach der Geburt. Jetzt wird das gebildete Kollagen Typ 1 vermehrt stabilisiert und organisiert. Die Belastbarkeit des Gewebes wird dadurch erhöht. Für diese Zeit gilt: Die Belastung kann deutlich gesteigert werden. Mit rückbildungsspezifischen Übungen beginnen.

Übung 1 «Atmungstraining»

Ausgangstellung

Rückenlage-Beine hüftbreit aufgestellt

Wirbelsäule liegt so auf der Matte, dass Lendenwirbel weg vom Boden = Becken liegt gerade. Lege nun die Hände auf deinen Unterbauch. Atme tief in den Bauch, so dass sich deine Hände heben, wenn du einatmest. Wenn du wieder ausatmest senken sich deine Hände wieder. Mit der Einatmung darf sich dein Bauch nach oben wölben und dein Beckenboden darf sich nach unten ausdehnen. Beim nächsten Ausatmung spannst du über das Schambein deinen Beckenboden und ziehst deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule, ohne eine Bewegung in diese oder ins Becken zu bringen. Nur die Bauchmuskulatur arbeitet. Mit der Einatmung entspannst du alle Muskeln. Übungsdauer 3 Sequenzen mit 6-10 Wiederholungen.



Übung 2 «Hängebauchschwein»

Ausgangstellung

4-Füssler

Lasse deinen Bauch einfach hängen. Der Abstand zwischen deinem Scheitelpunkt und deinem Steissbein ist grösstmöglich. Die Wirbelsäule ist ganz gerade. Nun atme tief in den Bauch ein und mit der Ausatmung spannst du über das Schambein deinen Beckenboden und ziehst deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule, ohne ein Bewegung in diese oder ins Becken zu bringen. Nur die Bauchmuskulatur arbeitet. Mit der Einatmung entspannst du alle Muskeln. Übungsdauer 3 Sequenzen mit 6-10 Wiederholungen.

