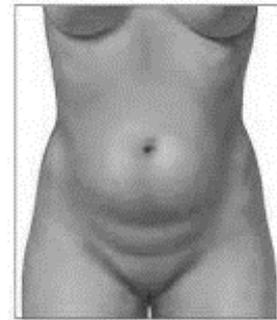
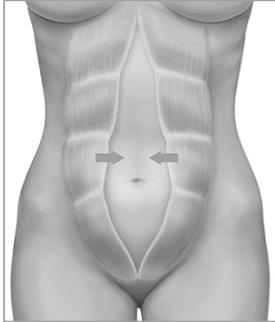




Was tun bei bleibender Rectusdiastase?

Im Wochenbett bewirkt der natürliche körperliche Regenerationsvorgang (bestenfalls gepaart mit dem MamaWORKOUT-Regenerationsplan), dass sich die Rectusdiastase zurück bildet. Nach dem Wochenbett (= Regenerationsphase) bewirkt die Rückbildungsgymnastik ebenfalls Schließung.



Rectusdiastase (= vergrößerte Lücke/Spalte zwischen 2 geraden Bauchmuskelsträngen)

Es kommt vor, dass sich die Rectusdiastase nicht richtig zurück bildet. Der normale Abstand zwischen den Bauchmuskelsträngen sollte 1 bis maximal 2 Finger breit sein, ist die die Spalte breiter, können Rückenbeschwerden und/oder vorgewölbter Unterbauch die Folge sein. Ursachen für bleibende Rectusdiastase sind: Veranlagung, viele Schwangerschaften, körperliche Überlastung im Wochenbett, keine Rückbildungsgymnastik oder frühzeitiges/ falsches Training in der postnatalen Phase.



So testet man die Rectusdiastase:

Rückenlage mit aufgestellten Beinen.

Lege drei Finger oberhalb vom Bauchnabel in die Bauchmuskelspalte. Beckenboden aktivieren, dann die Brustwirbelsäule aufrollen (= Crunch). Eine Breite von nur einem Finger ist ideal, ist sie mehr als 2 Finger breit, sollten spezielle Übungen für die Rectusdiastasen-Schließung durchgeführt werden.



Solange eine Rectusdiastase besteht, solltest Du vermeiden:

- Schweres Heben und Tragen.
- Aufrollen aus der Rückenlage nach oben, richte Dich über die Seite auf.
- Fitness-Übungen, die den Rumpf aus der Rückenlage aufrollen.
- Intensives Krafttraining.
- Übungen, die in der postnatalen Phase die Körpermitte stark belasten (siehe Infoblatt „Problematische Übungen postnatal“).



Wie Du die Schließung der Rectusdiastase fördern kannst:

- Arbeite an einer guten Körperhaltung, vor allem mit Baby auf dem Arm (siehe Infoblatt zur Haltung).
- Vor jeder größeren Anstrengung (Heben, Tragen, Schieben, Ziehen): Rücken aufspannen und Beckenboden sowie Muskelkorsett anspannen.
- Täglich 5-10 Minuten Rehabilitationsübungen für die Rectusdiastase (siehe Infoblatt „Übungen bei Rectusdiastase“).