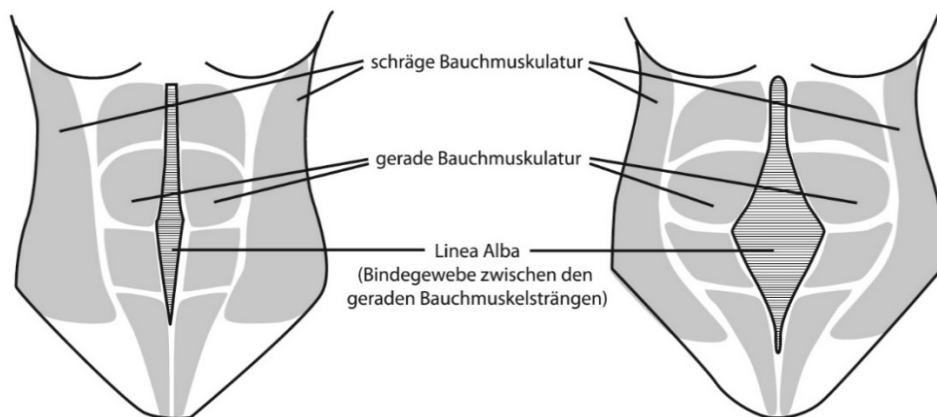




## RECTUSDIASTASE = Die geraden Bauchmuskel-Stränge driften auseinander

Die Bauchmuskeln müssen in der Schwangerschaft weich werden und nachgeben, sie verlieren extrem an Kraft und Grundspannung. Am meisten „leidet“ der gerade Bauchmuskel, da seine beiden Muskelstränge ab der 20. Schwangerschaftswoche auseinander driften und eine **Bauchmuskelspalte (= Rectusdiastase)** entsteht. In der Folge können die geraden Bauchmuskeln ihre Funktionen zunehmend schlechter erfüllen.



links: Rectusdiastase Schwangerschaftsanfang, rechts: Rectusdiastase Schwangerschaftsende



### Was die Rectusdiastasen-Bildung verstärkt:

- Schweres Heben und Tragen.
- Aufrollen aus der Rückenlage schiebt die Bauchmuskelstränge noch mehr auseinander, daher bitte immer über die Seite aufrichten.
- Intensives, häufiges Pressen (z.B bei Verstopfung, Husten-Erkrankung).
- Intensives Krafttraining.



### Wie Du der Rectusdiastasen-Bildung sinnvoll begegnen kannst:

- Eine gute, an die Schwangerschaft angepasste Körperhaltung.
- Meide starke körperliche Belastung, bleibe stets unterhalb Deiner persönlichen Leistungsfähigkeit.
- Musst Du doch mal etwas Schweres heben/tragen/schieben/ziehen, vorher unbedingt Beckenboden und Muskelkorsett aktivieren.
- Sanfte Kräftigung für Beckenboden und Bauchmuskulatur mit pränatalen Kräftigungsübungen.



### Hinweis für ambitionierte Sportlerinne:

Bei Sportlerinnen ist die Kraft des Muskelkorsetts so gut ausgeprägt, dass sie sich auch im dritten Trimester noch aus der Rückenlage aufrollen oder anderweitig belasten können. Dieses Verhalten schiebt aber die Bauchmuskelstränge mehr als nötig auseinander und erschwert die Bauchmuskel-Regeneration in der postnatalen Phase. Deshalb bitte unterhalb der Leistungsfähigkeit bleiben!