

Die Rectusdiastase – Was ist dran am großen Hype?

Seit einiger Zeit schon ist die Rectusdiastase die IN-Diagnose schlechthin und wird in sämtlichen Mama-Foren, Gesundheits- und Fitnesszeitschriften mit mehr oder weniger hilfreichen Tipps behandelt. Aber was ist dran?

Was ist überhaupt eine Rectusdiastase?

Die Rectusdiastase bezeichnet ein beidseitiges Auseinanderweichen des geraden Bauchmuskels (Musculus rectus abdominis) von der Mitte nach außen.

Laut Wikipedia wird dieses Phänomen schon als Anomalie beschrieben, aber ist es das?

Nein. Die Möglichkeit, dass die Bauchmuskulatur in der Mitte entlang der Linea Alba nachgibt, ist eine geniale Erfindung des Körpers und ermöglicht, durch eine Schwangerschaft keine Schäden an inneren Organen oder der Muskulatur zu erleiden. Demnach ist das Auseinanderweichen eine physiologische, also normale Reaktion, welche nach der Geburt im Laufe der Rückbildung meist zurückgeht und oft auch wieder verschwindet.

Was ist normal und warum dann der Hype?

Laut einer Studie aus dem Jahr 2009 in der 150 Mütter getestet wurden, ist eine Rectusdiastase nach der Geburt von bis zu 3cm völlig in der Norm. Und hier kommt nun die Krux an der Geschichte. Rein eine Separation der Bauchmuskeln stellt einfach keine Diagnose dar, kann aber sehr wohl ein Symptom sein, das auf einen schwachen „Core“, also Kernmuskulatur hinweist, vor allem

wenn es in Kombination mit anderen Symptomen wie Harnverlust, Senkungsgefühl und Schmerzen im Becken oder der Wirbelsäule auftritt.

Wenn nach einer Schwangerschaft eine Separation bestehen bleibt und sich dahinter die Faszie (feste Bindegewebsschicht) aber verfestigt, muss nicht unbedingt eine Funktionseinschränkung bestehen und stellt dann also auch weder Symptom noch Diagnose dar. Ob eine allfällige Rectusdiastase mit einem Problem der Kernmuskulatur zusammen hängt beziehungsweise ein Symptom dessen darstellt, kann man aber sehr gut testen.

Kernmuskulatur als Grundlage

Hier muss nun gleich mit dem nächsten Irrtum aufgeräumt werden. Der „Core“ ist nicht gleich der Rumpf. Während der Rumpf je nach Definition zwischen 12 und 29 Muskeln umfasst, handelt es sich beim echten „Core“ um die tiefste Schicht der Bauchmuskeln, den Kern, und der besteht aus 4 großen Muskeln beziehungsweise Muskelgruppen:

- Dem querverlaufenden tiefen Bauchmuskel (Transversus abdominus)
- den kleinen wirbelsäulenstabilisierenden Muskeln (Multifidii)
- dem Zwerchfell (Diaphragma)
- und dem Beckenboden (Diaphragma pelvis).

Ihre Aufgabe ist es Stabilität in unserer Mitte zu schaffen um für alle anderen Muskeln ein sicheres Fundament zu bilden.

Diese vier oben genannten Muskelgruppen bilden



eine funktionelle Einheit, was heißt, dass sie in ihrer Funktion abhängig voneinander sind. Arbeitet nur einer nicht richtig, kann das Auswirkungen auf das gesamte System haben.

Das bedeutet, dass ein schlechtes Atemmuster zum Beispiel Inkontinenz zur Folge haben kann oder umgekehrt ein schwacher Beckenboden Schmerzen in der Wirbelsäule auslösen kann. Auch die Rectusdiastase kann Zeichen einer Funktionseinschränkung sein. Gibt es also ein Problem, ist es immer wichtig die gesamte Einheit zu betrachten und wieder aufzubauen.

„Core“-Training alleine bringt zwar nicht den heiß ersehnten „Six pack“ ist aber der Schlüssel zur Verbesserung von Rectusdiasten beziehungsweise der Probleme, die mit damit einhergehen können.

Stärkung der Rectusdiastase nach der Geburt

Immer über die Atmung starten! Frauen sind es gewohnt den Bauch einzuziehen und nur mehr oberflächlich zu atmen, was die Bewegung des

Zwerchfells einschränkt. Man sollte tief in den Bauch atmen und versuchen zu spüren, wie der Beckenboden bei der Ausatmung automatisch aktiviert wird.

Ein weiterer wichtiger Punkt, um eine optimale Funktion der Kernmuskulatur zu unterstützen, ist die Ausrichtung von Becken und Brustkorb zueinander. Erst wenn die Position dieser beiden Rumpfteile stimmt, kann die Muskulatur richtig arbeiten. Heißt, dass man, sobald der Körper Belastungen ausgesetzt ist wie Kinder aufheben, Einkäufe tragen oder sportliche Aktivitäten aller Art aufpassen muss, dass der Brustkorb über dem Becken ausgerichtet ist.

Aktivierung des „Cores“

Man kann gleich nach der Entbindung, egal ob vaginale Geburt oder Kaiserschnitt, beginnen die tiefe Kernmuskulatur zu aktivieren. Das erleichtert die Regeneration der Muskulatur und die Rückbildung gesamt. Hierzu arbeitet man wieder über die Atmung. Während der Ausatmung den Beckenboden mit hochziehen und die

TESTUNG der „Core Muskulatur“

Um zu testen, ob die tiefe Bauchmuskulatur nach der Schwangerschaft auch wirklich einwandfrei arbeitet, sollten Frauen sich folgende 5 Fragen stellen.



1. Drückt es den Bauch in der Mitte heraus wenn man sich aufsetzt oder nach hinten beugt?
2. Kommt es zu Harnverlust im Alltag oder beim Sport?
3. Wird der Atem schon bei kleineren Belastungen, wie Schuhe binden, Taschen heben oder Strumpfhosen hochziehen angehalten?
4. Kommt es manchmal zu dem Gefühl als würde die Wirbelsäule brechen oder man hätte ein Brett im Rücken?
5. Ist man frustriert, weil seit der Geburt keine Fortschritte beim Sport gemacht werden?

Wenn auch nur eine dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet wird, sollte man professionelle Hilfe bei einem/r spezialisierten Physiotherapeut/in oder bei einem medizinischen Rückbildungskurs suchen um die tiefe Bauchmuskulatur wieder richtig aufzubauen und eventuelle Rectusdiastasen zu verfestigen oder schließen.

Spannung auf den „Core“ weiterlaufen zu lassen. Bei der Einatmung alles entspannen. Wenn die Aktivierung und die Ausrichtung gefestigt sind, kann man beginnen diese Dinge in den Alltag und vor allem in belastende Situationen zu übertragen.

Dann erst ist es ratsam, die Muskelketten der schrägen Bauchmuskulatur zu trainieren, um die Separation des Rectus Abdominis zu verringern. Hier besonders wichtig: Der Einsatz der schrägen Bauchmuskeln zu diesem Zweck funktioniert aber nur wenn die Kernmuskulatur mitarbeitet.

Gerade nach einer Geburt kann es Schwierigkeiten bereiten, dies zu spüren. Bei Unsicherheiten sollte man sich unbedingt an eine/n spezialisierte/n Physiotherapeuten/in wenden.

Katharina Beckel BSc

Physiotherapeutin

(Mama von 2 Buben,
liebt Crossfit,
Laufen und Skifahren)



Outdoor-Training zur sportlichen
Geburtsvorbereitung und Rückbildung in Wien
www.runningclinic.at

Gemeinschaftspraxis in Graz, Praxis in Wien,
Physiotherapeutin auf der Geburtenstation im
Sanatorium St. Leonhard in Graz.

Manuelle Therapie bei Beschwerden am
Bewegungsapparat in der Schwangerschaft
und nach der Geburt; geburtsvorbereitendes
Training; Rückbildung nach der Entbindung.

www.runningclinic.at
beckel@praxis1190.at
www.praxis1190.at
www.beweg-grund.at