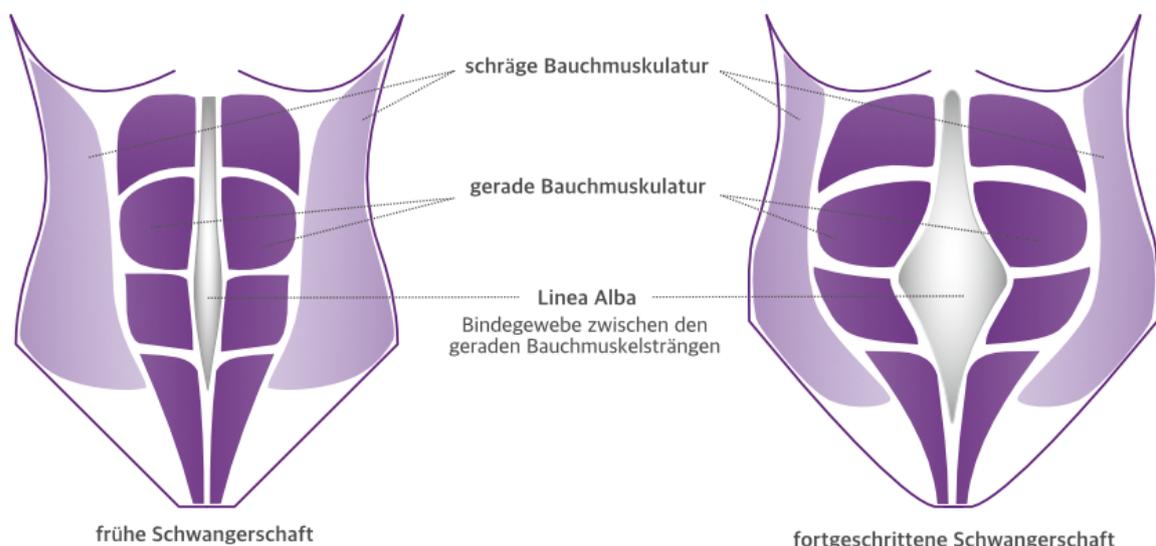


Rektusdiastase

Während der Schwangerschaft verändert sich die Bauchmuskulatur, das Gewebe wird durch die Hormone weich und die Faszien und Muskeln werden gedehnt. Die gerade Bauchmuskulatur wurde in dieser Zeit zur Seite gedrückt bzw. gedehnt – wie auf folgendem Bild gut zu sehen ist.

- Auf dem linken Bild der Abbildung siehst du die beiden geraden Bauchmuskelstränge vor der Schwangerschaft. Die beiden Muskelstränge sind oben an den Rippen und unten am Schambein aufgehängt. Die sogenannte Linea Alba ist eine Art Bindegewebsstreifen, der die beiden Muskelstränge trennt.
- In der Abbildung in der Mitte ist der Bauch einer Schwangeren zu sehen und wie sich die beiden geraden Bauchmuskelstränge nach außen geöffnet haben. Die Linea Alba hat sich nun zu einem Spalt geöffnet, der bis zu 3-4 cm breit sein kann.

Rektusdiastase in der Schwangerschaft



Im Laufe der Rückbildungszeit schließt sich dieser Spalt in der Regel wieder von allein und mit Unterstützung von Rückbildungsübungen, Beckenbodentraining oder Postnatal Yoga. Bei

vielen Mamas ist die Rektusdiastase 2-3 Monate nach der Geburt noch nicht ganz geschlossen. Doch nach ca. 5-9 Monaten nach der Entbindung ist der Bauchspalt bei den Frauen oft nur noch ca. 1-2 Finger breit. Als normaler Abstand zwischen den Bauchmuskeln gilt übrigens 1 bis 2 Finger breit.

Hilfreiche Yogaübungen

Zum Schließen der Rektusdiastase hilft es, die seitliche Bauchmuskulatur zu stärken, z.B. in der Rückenlage mit seitlichen Bauchmuskelübungen bei aufgestellten Beinen oder mit dem seitlichen Boot. Denn wenn die seitlichen Bauchmuskeln stärker werden, werden die Bauchmuskeln auch dicker und gehen so meist noch weiter zusammen.

Neben den Übungen zur Stärkung der seitlichen Bauchmuskulatur sind auch kräftigende Übungen hilfreich wie der herabschauende Hund, das Brett oder der Unterarmstütz.

Vermeiden solltest du das gerade Boot und Sit-ups, wenn es noch drückt oder weh tut und die Rektusdiastase noch nicht geschlossen ist. Auch starke Vorbeugen im Sitzen weglassen, denn auch diese können unangenehm für den Bauch sein.