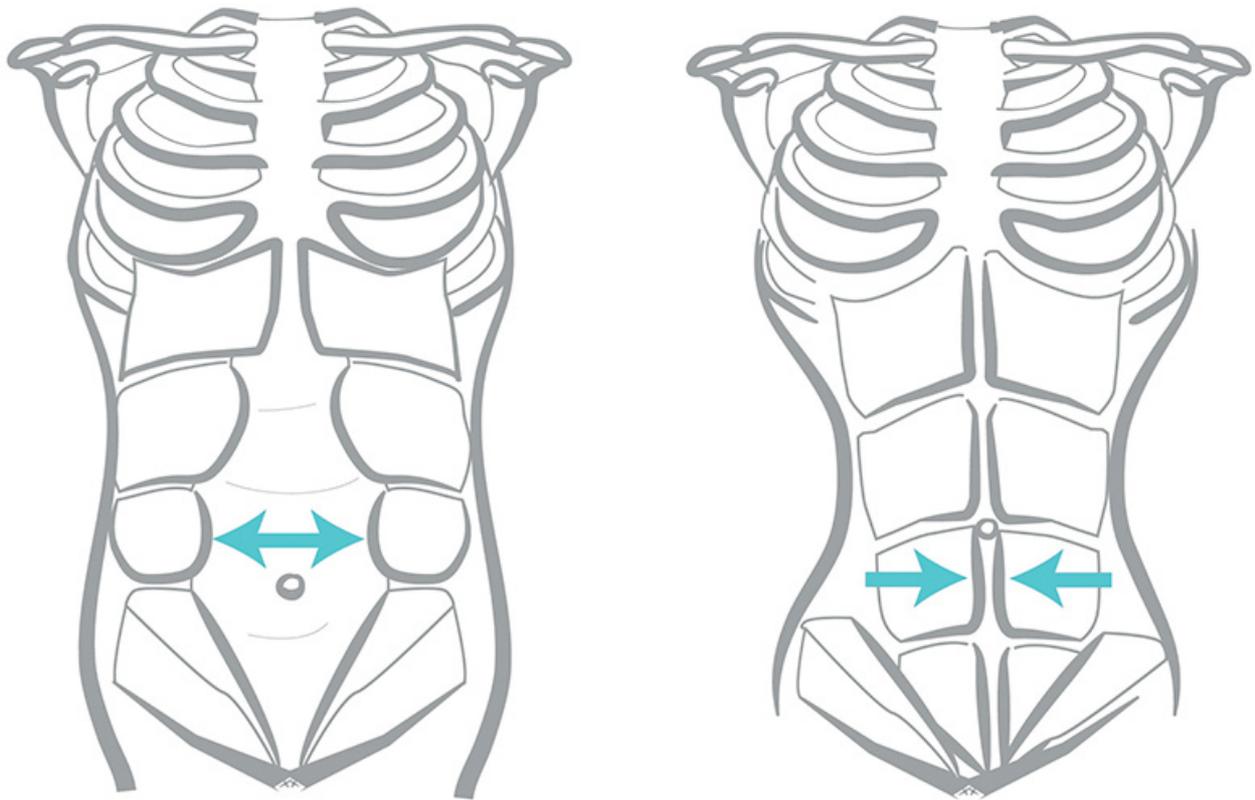


# Was ist eine Rektusdiastase?



Als Rektusdiastase wird das Auseinanderstehen (griech. diastasis) des geraden Bauchmuskels (M. rectus abdominis) bezeichnet. Dieser Muskel bildet die äußerste Schicht der vorderen Rumpfmuskulatur und ist ein wichtiger Muskel für unsere Haltung. Zusammen mit der tiefen Bauchmuskulatur stabilisiert er den Rücken und stützt die Organe im Bauchraum. Zwischen den beiden Muskelsträngen des M. Rectus abdominis ist Bindegewebe. Weicht der Muskel auseinander wird dieses Bindegewebe gedehnt. Es wird breiter, dünner und dadurch natürlich auch schwächer. Auch der M. Rectus abdominis verliert dadurch an Kraft und kann seine Haltefunktion nicht mehr ausüben. Die Rückenmuskulatur erhält dementsprechend nicht mehr die ausreichende Unterstützung und die Organe drücken ihrerseits zusätzlich auf das eh schon dünne Bindegewebe (Linea Alba). Ist der Druck zu groß und die Linea Alba zu schwach, kann auch der Bauchnabel nicht mehr gehalten werden und tritt hervor.

## Ursachen einer Rektusdiastase?

Ein solches Symptom entsteht durch eine dauerhafte oder immer wiederkehrende Dehnung des Bindegewebes zwischen den Bauchmuskelbäuchen.

Das können z.B. eine Schwangerschaft, Gewichtszunahme oder auch Bauch-OPs sein. Ein Phänomen ist, dass neben Menschen, mit dauerhafter schlechter Körperhaltung oder eher inaktiven Lebensstils auch sehr trainierte Menschen eine Rektusdiastase haben können. Das ist dann einer übermäßigen Dehnung der Linea Alba durch Crunches, Sit-Ups oder einzelnen Übungen aus dem Pilates oder Yoga geschuldet. Und als sei es nicht schon genug, können auch Aktivitäten, die die Rippen auseinander ziehen, wie z.B. Turnen und Schwimmen, sowie Sportarten mit kraftvoller Vorwärts- Quer-Bewegung (Forward Crossover) wie z.B. Tennis, Golf und diagonale Crunches Rektusdiastasen provozieren.

## **Welche Auswirkungen hat eine Rektusdiastase auf unseren Körper?**

Wenn das gesamte Haltungsgefüge von Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur und Organe nicht mehr stimmig ist, dann kann es unter anderem zu Rückenschmerzen, Hüftschmerzen, Nabelbruch, Haltungsverlust, Beckenbodenschwäche (z.B. Inkontinenz) oder einer gestörten Magen-Darmfunktion (z.B. Blähungen, Verstopfung) kommen.

Am häufigsten betroffen sind Frauen nach einer oder mehreren Schwangerschaften.

## **Wer kann eine Rektusdiastase bekommen?**

Da das Erscheinungsbild der Rektusdiastase in unseren Breitengraden wenig Beachtung findet, wird selten beim Arzt oder im Fitnessstudio danach gesehen. Dabei sind es längst nicht nur Frauen nach der Schwangerschaft, die betroffen sind. Auch Kinder, Männer, Untrainierte und Trainierte können eine Rektusdiastase haben. Und tatsächlich leben viele Menschen unwissend damit. Meist sind es aber Frauen nach der Schwangerschaft.

# In welchem Alter kann eine Diastase entstehen?

In den ersten Lebensjahren haben wir alle noch eine Spalte zwischen den Bäuchen des M. Rectus abdominis. In der Regel schließt sich die Spalte mit ca. 3 Jahren. Leider bedeutet es aber nicht, dass die Spalte nicht irgendwann wieder aufgehen kann, auch wenn sie normal zugewachsen ist. Grund dafür ist der Bauchnabel, der die Schwachstelle in der Linea Alba darstellt. Durch ihn besteht zeitlebens durch immer wiederkehrendem oder permanenten Druck auf das Bindegewebe, das Risiko einer Rektusdiastase.

# Wie erkenne ich eine Rektusdiastase?

Anzeichen einer bestehenden Rektusdiastase können unter anderem sein:

- \* Ein nach außen gestülpter Bauchnabel.
- \* Der Bauchnabel ist in seiner ursprünglichen Form verändert.
- \* Beim Aufrichten des Oberkörpers (Sit-up) bildet sich ein Hügel auf dem Bauch.
- \* Ein vorgewölbter Bauch: Dieser wird unter den Frauen häufig als „Mama Bauch“, bei Männern als „Bierbauch“ bezeichnet
- \* Nach dem Essen oder am Abend ist der Bauch deutlich größer.

# Was kann ich bei einer Rektusdiastase machen?

Wichtig zu allererst ist, dass du jederzeit an einer bestehenden Rektusdiastase arbeiten kannst. Da die Schwangerschaft nur eine von vielen Ursachen für eine Rektusdiastase ist, ist es für die Effektivität der Rehabilitation nicht relevant, wie lange eine Geburt her ist.

Die US- Amerikanerin Julie Tupler hat ein super Trainingsprogramm für das Schließen der Rektusdiastase entwickelt. Sie hat als Krankenschwester viele Jahre Geburtsvorbereitungskurse gegeben und beschäftigt sich nun seit über

25 Jahren mit dem Thema der Rectusdiastase. So ist sie zur absoluten Expertin geworden.

Zum Schließen der Rectusdiastase ist es unerlässlich, dass der Dehnreiz auf das Bindegewebe reduziert wird und es sich somit wieder zusammen ziehen kann. Wie es gestützt werden kann? Durch das Entwickeln eines Bewusstseins, **wie** die quere, tiefstliegende Bauchmuskulatur (M. Transversus abdominis) sowohl im Alltag als auch im Fitnesstraining genutzt werden kann **und** in dem es bewusst vor äußeren Belastungen geschützt wird. Um das zu erreichen, müssen die beiden längsverlaufenden Bauchmuskelstränge in ihre originale Position positioniert werden. Das ist vor allem wichtig, wenn die Rectusdiastase mehr als 4 cm beträgt. Wie das gehen soll? Eigens dafür hat Julie Tupler den so genannten Splint entwickelt. Das ist ein dreiteiliger Gurt, der in vorgeschriebener Weise angelegt werden muss. Mit dessen Unterstützung wird in einem 18-wöchigen Trainingsprogramm (Tupler-Technik®) intensiv an der tiefliegenden Bauchmuskulatur gearbeitet. Dieses Training erzielt, wenn man dranbleibt, bemerkenswerte Ergebnisse: In der Regel 11 cm weniger Taillenumfang!!!

## Übungen für den Alltag- schon mal ohne Splint®

- \* Wichtig ist, dass du dir bewusst bist, dass bei nahezu jeder alltäglichen Bewegung, die queren, tiefstliegenden Bauchmuskeln arbeiten. Ob du:
  - \* niest,
  - \* hustest,
  - \* deine Position veränderst,
  - \* auf der Toilette deine Geschäfte verrichtest,
  - \* dein Kind trägst,
  - \* den Wäschekorb hochhebst oder
  - \* Sport etc. machst.

Bei jeder dieser Bewegungen wirkt eine enorme Kraft von innen auf das Bindegewebe. Darum ist es wichtig, dass du **vorher den Transversus abdominis in Richtung Wirbelsäule ziehst**, weil sich dadurch die Zugkraft auf das Bindegewebe verringert.

- \* Genauso muss das Bindegewebe vor äußerem Druck bewahrt werden, denn auch dieser dehnt es. Am liebsten springen Hunde oder Katzen mal eben auf den Bauch. Oder Kleinkinder mögen es auf den Bäuchen der Eltern herumzuklettern. Solltest eine Rectusdiastase (RD) haben, solltest du versuchen, die kleinen Wesen davon abzuhalten, auch wenn es noch so kuschlig ist. Da bei der Überprüfung der Rectusdiastase auch Druck auf das Bindegewebe ausgeübt wird, sollte nur alle 3 Wochen getestet werden.
- \* Vermeide Positionen, in denen dein Bauch nach unten zeigt (zum Beispiel: 4-Füßler-Stand), da hier das Bindegewebe vom Gewicht der Bauchorgane gestreckt wird.

- \* Bedenke, dass wenn du deinen Oberkörper nach oben hinten streckst, sich der Rippenbogen weitete und das darunter liegende Bindegewebe ausdehnt. Z.B. beim Schwimmen oder die „Kobra“ aus dem Yoga.
- \* Bedenke: Bei Vorwärtskreuzbewegungen wie beim Tennis, Boxen, Golf oder auch Übungen für die Bauchmuskeln aus der Rückenlage, kommt es zu einer Scherung der Bauchmuskulatur und wieder einer Dehnung des Bindegewebes.

Du merkst, bei allem, was du machst, sollte dein Transversus Muskel aktiv Richtung Wirbelsäule gezogen bleiben. Das machst du, in dem Du ständig daran denkst, den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule zu ziehen.

Das **Tupler-Technik®-Programm** besteht aus vier Hauptelementen:

1. RD sichere Übungen für den Transversus abdominis
2. Grundspannung im Alltag und beim Training einhalten
3. Schienung der Bauchmuskulatur und des Bindegewebes
4. Richtiger Positionswechsel

Das Schließen einer RD ist abhängig von deren Schweregrad und kann je nach eigenem Engagement zwischen sechs und über zwölf Wochen oder länger dauern.

Ist sie geschlossen, kann die Schienung abgelegt werden. Die drei anderen Schritte müssen zum Erhalt der Muskelkraft weiter eingehalten werden. Ohne Einhaltung können sich die Muskeln auch wieder öffnen.

Für **mehr Infos** über die **Tupler-Technik®** und eine Liste von **Tupler Technique Trainer Professionals** findest du unter [hier](#).

Quelle: Together Tummy- Closing your diastasis naturally with the Tupler Technique®, Julie Tupler, mascotbooks, 2017