



FITNESS 27. 06. 2018

Diastáza snižuje sebevědomí a způsobuje kýlu. Zjistěte, jak se jí zbavit!

Břišní svalstvo má držet trup pohromadě. To znamená udržení orgánů v dutině břišní, u žen pak i držení dítěte. Velká zátěž může způsobit, že vazivo...

Rozestup břišních svalů trápí nejednu maminku. Snižuje sebevědomí a také může způsobit zdravotní komplikace. Nejčastěji se diastáza objevuje v těhotenství a po porodu. Ale setkávají se s ní i muži. Boj s diastázou je běh na dlouhou trať. Se speciálními cviky, pár znalostmi a trochou trpělivosti ale můžeme naše svaly vrátit zpět na své místo. Poradíme, jak na to.

Naše břicho je vypouklé a cítíme, že svaly jsou postavené trochu jinak. Rozestoupení břišních svalů neboli diastáza je častější, než by se na první pohled mohlo zdát. Proto nezoufejme, nejsme v tom sami.

- **U těhotných žen anebo maminek po porodu** je na břišní svaly vyvíjený velký tlak. Kromě orgánů musí udržet miminko a plodovou vodu. A pak zvládnout samotný porod. Není se čemu divit, že někdy povolí.
- U žen i mužů se diastáza objevuje po **držení diet s výsledným jojo efektem** anebo po **zvedání nadměrné zátěže**.

Co to je diastáza?

Břišní svalstvo má držet trup pohromadě. To znamená udržení orgánů v dutině břišní, u žen pak i

držení dítěte. **Velká zátěž může způsobit, že vazivo mezi svalstvem už není schopné svaly udržet u sebe.** Pravá a levá část břišního svalstva se pak rozestoupí a vzniká **diastáza**. Orgány vystupují ven a břicho je proto vypouklé. Zejména v mezeře mezi svalstvem se nám může tvořit dlouhá vystouplá čára. Ta se táhne od hrudní kosti dolů k pupíku. Diastáza se také nazývá jako rozestup břišních svalů, *diastasis recti*.

Je diastáza nebezpečná?

Ve většině případů diastáza není nebezpečná. Ale v některých může kvůli špatné funkci břišních svalů způsobit **kýlu celého břicha**. Pociťovat můžeme i **bolest dolní části zad**. Diastáza může také **zkomplikovat porod císařským řezem**. Problém může nastat i při špatném cvičení. Některými cviky můžeme **rozestup břišních svalů ještě zhoršit** anebo si **ublížit**. Třeba některé cviky jógy nejsou na diastázu vhodné. Proto se vždy ujistíme, že nám cviky opravdu prospějí.

Diastáza: Jak poznat, že mám rozestup břišních svalů?

Diastáza jde poznat hmatem. Abychom zjistili, že máme opravdu rozestup břišních svalů, **lehne si na zem**.

1. Pokrčme nohy a povolme břicho.
2. Jemně zvedněme hlavu. Svaly se nám stáhnou.
3. Podívejme se na břicho a pokusme si nahmatat pravou a levou část břišního svalstva.
4. Mezi nimi, tedy pod a nad pupíkem najdeme mezeru mezi svalstvem.
5. Do mezery mezi svalstvem by se nám měly vlézt dva až tři prsty. Pokud nahmatáme větší rozestup břišních svalů, týká se nás diastáza.



Mám rozestup břišních svalů. Co dál?

Po porodu je určitý rozestup břišních svalů normální. Měl by se ale sám začít zlepšovat. **V opačném případě mu musíme pomoci.** Nejúčinnější a nejpřirozenější cestou je zmenšovat rozestup břišních svalů **pomocí cvičení**. Navíc nezáleží na tom, jak dlouho už diastázu máme. Spravit si jí můžeme i několik let po porodu.

1. Cvik

Lehneme si na záda na zem. Pokrčíme nohy, ale nechejme je na zemi. Mezi ruce si dejme overball. Ruce napřáhneme rovně před sebe. Pomalu overball stiskněme a stejně tak pomalu povolujeme. Stiskneme vždy na výdech a **stáhneme svaly celého trupu**, hlavně břicha a pánevního dna.

2. Cvik

I u tohoto cviku ležíme na zádech na zemi, máme pokrčené nohy a v napřážených rukou overball. Pomalu dávejme ruce s míčkem za hlavu. Ruce nepokrčujeme. Snažme se, abychom při cviku **používali břišní svalstvo**. Ruce dejme pomalu za hlavu s výdechem, stiskněme svalstvo. S nádechem ruce vracíme do napřážené pozice a svalstvo uvolňujeme.

3. Cvik

Ležíme na zemi na zádech. Pokrčené nohy tentokrát **zvedneme ze země** a v kolenou je ohneme do

pravého úhlu. Na výdech se pomalu dotkneme země palcem jedné nohy, jako bychom ho chtěli lehce namočit do vody. Druhá noha zůstává ve vzduchu. Pak to stejné s druhou nohou. **Zkusme pracovat břišním svalstvem a neprohýbat se v zádech.** Pokud při cviku velmi zřetelně vidíme rozestup břišních svalů, nepokládejme palec až na zem.

4. Cvik

Opět ležíme na zádech a máme pokrčené nohy, chodidla na zemi. Mezi kolena si dejme overball. Pomalu zvedáme pánev ze země, chodidla zůstávají na zemi. Až máme kolena a trup v jedné rovině, tedy když už nemůžeme pánev zvednout výš, pomalu se vracíme zpět na zem. Zvedejme se s výdechem a vracejme se s nádechem. Soustředíme se na **zatnutí pánevního svalstva a stehen.**

Diastáza: Co určitě nedělat?

- **Nezvedejme těžké věci.** Ať už jsou to činky nebo krabice. Diastáza by s nám mohla zhoršit. U maminek s malými dětmi to může být oříšek. V takovém případě si dřepneme a zvedáme se nohama, nikoli břichem.
- **Nedělejme sedy lehy nebo kliky.**
- **Nepouštějme se do všech pozic v józe.** Zvažme, která by nám mohla diastázu zhoršit. Mezi takové patří třeba pozice střechy.
- **Nezvedejme se z postele ze sedu.** Nejprve se převalme na bok

Co dalšího nám rozestup břišních svalů zlepší?

- **Stahující pás:** Nahrazuje trupu a orgánům oporu, kterou běžně mívají v břišním svalstvu. Můžeme jej nosit při cvičení i při běžných domácích činnostech. Pomůže nám trup zpevňovat. Bez cvičení nám ale sám od sebe rozestup břišních svalů nezlepší.
- **Kegelovy cviky:** Slouží na zpevnění pánevního dna. V kombinaci s vhodnými cviky na břišní svalstvo, nám rozestup zlepší.
- **Abdominoplastika:** rozestup břišních svalů nám může spravit i chirurgická operace. Kromě břišních svalů se odstraní přebytečná kůže a upraví pupík. Má však několik nevhod. Nedoporučuje se, pokud plánujeme další dítě. Navíc po ní zůstane jizva a je dražší záležitostí.