



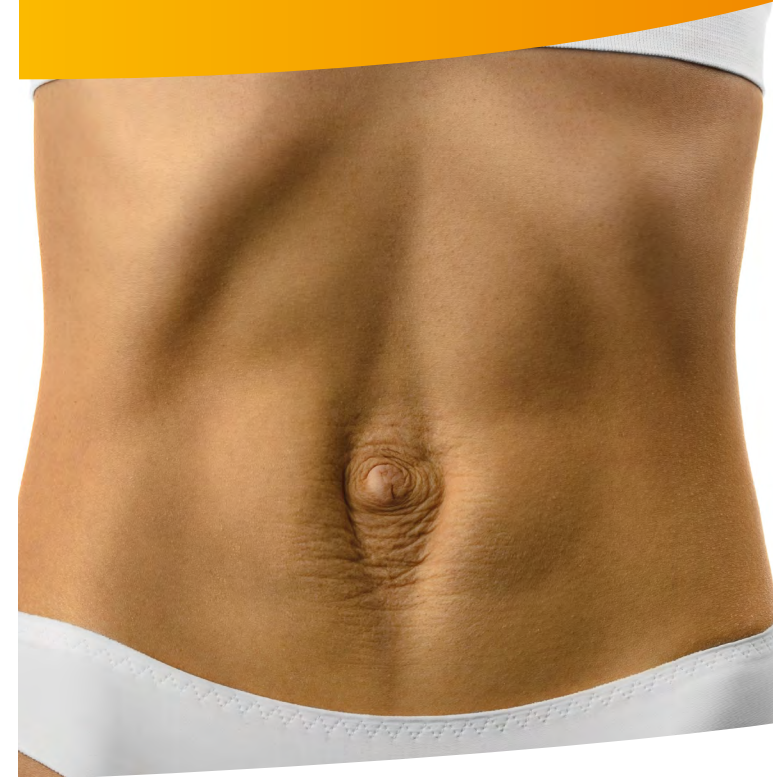
Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken?
Mail of bel gerust!

- Kuperserf 4-12
7443 HC Nijverdal
- Grotestraat 42
7443 BJ Nijverdal
- Molenstraat 46A
7683 VG Den Ham
- Mensinkweg 41A
7442 TA Nijverdal
- Boomcateweg 61B
7442 BE Nijverdal

 www.fysiosterk.nl
 info@fysiosterk.nl
 [fysiosterk](https://www.facebook.com/fysiosterk)
 [fysiosterk](https://www.instagram.com/fysiosterk)
 0548 - 61 66 87

DIASTASE

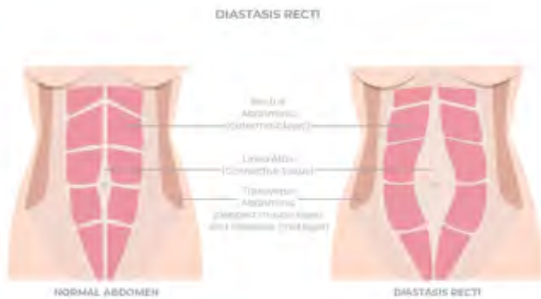
Wij geven preventieve instructies



Diastase

Tijdens de zwangerschap wijken je buikspieren om ruimte te maken voor je groeiende baby. Het uiteenwijken van de rechte buikspieren (musculus rectus abdominis) op de middellijn van de bindweefsel-peesplaat (linea alba) die de rechte buikspieren met elkaar verbindt noemt je een diastase. De peesplaat loopt van de onderkant van het borstbeen naar de bovenkant van het schaambot en is normaal gesproken ongeveer één cm breed.

Een diastase kan van beneden tot boven voorkomen. Het wijken van de buikspieren is nodig omdat je kindje moet kunnen groeien. Een diastase zorgt voor extra ruimte voor je kindje. Je kan een diastase niet voorkomen.



Wanneer is er sprake van een diastase?

Als de ruimte tussen de linker- en rechterhelft van je rechte buikspieren meer dan twee vingers wijd is of wanneer die heel zacht is, dan spreken we van een diastase. De ruimte tussen je rechte buikspieren moet aanvoelen als een trampoline. Als je uitademt en je drukt erop, dan mogen je vingers niet te diep naar beneden zakken. Het moet voelen alsof je op een trampoline drukt: je vingers veren weer terug omhoog. Wanneer de ruimte tussen je buikhelften te groot of te slap is dan kan je daar niet voldoende spanning creëren. Dit kan mogelijk leiden tot allerlei klachten.

Welke factoren beïnvloeden het ontstaan van een diastase?

- Zwangerschap > 34 jaar
- Al eerder een keer bevallen zijn
- Eerder bevallen zijn met een keizersnede
- Vaker zwanger zijn geweest
- Zwanger zijn van een meerling
- Een grote baby verwachten
- Een hoog gewicht hebben tijdens de zwangerschap
- Veel vruchtwater hebben

Wat kunnen de gevolgen zijn van een diastase?

Functieverlies van de rechte buikspieren

Deze spieren zijn een onderdeel van een belangrijke spierketen voor de mobiliteit en stabiliteit van de romp. Wanneer deze spierketen zijn functie verliest kunnen onderstaande problemen optreden:

- Houdingsproblemen
- Stabilisatieproblemen
- Problemen bij het voorover-, achterover- en zijwaarts buigen van de romp (vb. omdraaien in bed, aankleden etc.)
- Minder inwendige steun van de ingewanden. Dit kan problemen veroorzaken bij het ontlasten en cosmetische problemen omdat de buik niet meer is zoals het was
- Afname van de lokale belastbaarheid van de gehele buikinhoud, inclusief de baby tijdens de zwangerschap
- Afname van lokale belastbaarheid van de rug waardoor eerder rugklachten ontstaan.
- Afname van de mogelijkheid om kracht te ontwikkelen om de buikdruk te verhogen (bij hoesten, niezen en persen) waardoor er mogelijk problemen ontstaan bij de ademhaling en moeilijkheden bij het persen.
- Minder inwendige steun van de ingewanden. Dit kan problemen veroorzaken bij het ontlasten en cosmetische problemen omdat de buik niet meer is zoals het was.

- Afname van de lokale belastbaarheid van de gehele buikinhoud, inclusief de baby tijdens de zwangerschap.
- Minder steun aan de buikwand met mogelijk afname van de lokale belastbaarheid en cosmetische veranderingen

Wat nu te doen?

De meest betrouwbare manier om erachter te komen of je een diastase hebt is controle door een bekkenfysiotherapeut. Deze beheerst de techniek en de richtlijnen van de controle en kan dit eventueel met een echo voor je meten en controleren.

De breedte van je diastase is minder belangrijk dan de diepte van je diastase. De nadruk werd vaak gelegd op hoeveel vingers wijd je diastase is. Tijdens de behandeling werd daarom vaak de nadruk gelegd op het verkleinen van de ruimte tussen de buikhelften. Inmiddels weten we dat de diepte van de diastase belangrijker is. Hoe meer spanning je kan genereren tussen je buikhelften, hoe minder diep je diastase zal zijn. Het bindweefsel tussen je buikhelften (linea alba) kan dan beter de belasting opvangen, die ontstaat door de bewegingen die je maakt en je interne organen beter ondersteunen.

Wat kunnen wij voor jou betekenen?

- Preventieve instructies geven, bijvoorbeeld tiltechnieken
- Optimaal activiteitsniveau tijdens en na de zwangerschap met betrekking tot de trainbare componenten zoals spierkracht, uithoudingsvermogen, coördinatie en juiste houding en het gewend zijn om te trainen en te herstellen na belasting
- Correct oefenen van de buikspieren
- Houdingscorrectie