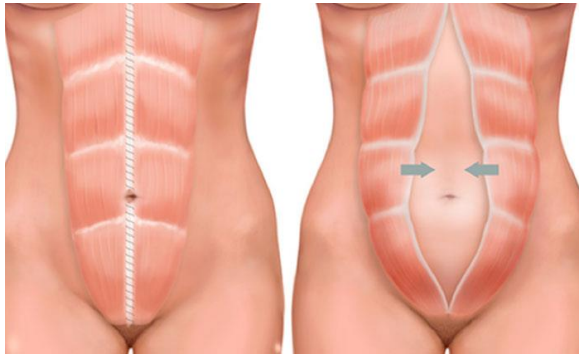


Diastase

Wat is een diastase?



Een diastase is het wijken van de peesplaten welke de linkerhelft en rechterhelft van de sixpack-spier met elkaar verbinden. Dit gebeurt bij elke vrouw tijdens de zwangerschap onder invloed van hormonen, het groter worden van de buik gedurende de zwangerschap, erfelijke aanleg en de te sterke of juist te slappe buikspieren. Na de bevalling hoort het geleidelijk aan weer te herstellen. In sommige gevallen doet dat het niet. De mate van diastase wisselt per persoon. Voor

een zo optimaal mogelijk herstel is het belangrijk om direct na de bevalling te beginnen met trainen.

Risicofactoren

Risicofactoren op het ontwikkelen van een diastase zijn:

- 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

Hoe kan ik controleren of ik een diastase heb?

Ga op je rug liggen met je knieën gebogen. Breng je kin naar je borst, je buikspieren spannen nu aan. Voel zowel onder als boven je navel, van onderzijde ribbenkast tot schaambeent, of je misschien een kuiltje kunt voelen. Wanneer dit het geval is, is er mogelijk sprake van een diastase. Laat in dat geval je verloskundige het controleren bij de nacontrole. Wanneer het kuiltje <2cm breed is, dan kan je zelf proberen met onderstaande oefeningen het kleiner te krijgen. Wanneer het >2cm breed is, wordt geadviseerd contact op te nemen met een geregistreerd bekkenfysiotherapeut.

Tijdens de zwangerschap

Om de mate van diastase zo klein mogelijk te houden, mag je tijdens de zwangerschap geen rechte buikspieroefeningen doen. Let ook bij het uit bed komen erop, dat je dit niet doet door vanuit ruglig direct omhoog te komen. Ook moeten je rechte buikspieren hard werken. Draai eerst op je zijde en dus jezelf vanuit zijlig overeind.

Oefeningen na de zwangerschap

Voor alle oefeningen geldt dat wanneer je buikpijn gaat ervaren in de dagen nadat je gestart bent met oefenen, dat dit mogelijk komt door te fanatiek oefenen. Sla dan de oefeningen eens twee

dagen over en voel of je buikpijn dan weer afneemt. Als dit het geval is, probeer daarna de oefeningen weer op te pakken maar minder intensief te doen.

Wanneer je klaar bent met oefenen, ontspan je buikspieren allemaal goed. Accepteer in het begin, dat er dan misschien een buikje zichtbaar is. Hoe moeilijk dat soms ook te accepteren is! Het is voor het herstel belangrijk een ontspannen buik te hebben wanneer je stilzit, ligt of stil staat.

Week 0-3

Begin heel rustig aan. Je buik(spieren) moeten er nog aan wennen dat er geen kindje meer in je buik zit en dat ze op een andere plaats zitten.

Oefening 1: probeer in ruglig, zit of stand heel licht je navel iets in te trekken. Doe alsof je een iets te strakke spijkerbroek wilt aantrekken. Herhaal deze oefening 3xpdag, 5herhalingen

Oefening 2: Ga op je linker zij liggen, je buik hangt nu wat richting het matras. Probeer vervolgens je navel wat meer naar het midden van de buik te trekken. Herhaal dit vervolgens op je rechter zijde liggend. Herhaal deze oefening 3xpdag, 5herhalingen per kant.

Week 4-12

Wanneer je merkt dat je de oefeningen van de eerste weken nog pittig genoeg vindt, hoef je nog niet aan de volgende oefeningen te beginnen. Eerst moet namelijk de basis goed.

Oefening gericht op schuine buikspieren:

Ga op je rug liggen met de knieën gebogen. Beweeg met je rechterhand vervolgens richting je linker knie (je hoeft hem niet aan te raken). In het begin is het daarbij voldoende wanneer je rechter schouder alleen iets van de bank komt. Wanneer het makkelijker wordt, dan kan je proberen verder omhoog te komen. Herhaal dit vervolgens voor je linker zijde. . Herhaal deze oefening 2xpdag, 3x5herhalingen per kant. Waarbij je na elke 5herhalingen van kant wisselt.

Vanaf week13

Nu mag je langzaam aan weer beginnen met rechte buikspieroefeningen