



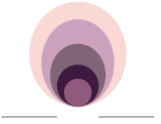
# **REKTUSDIASTASE - WENN DIE MITTE VERLOREN GEHT**

**KIRSTEN ZIMMERMANN**

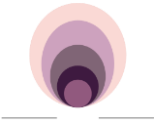
**Sprechstunde für Rumpfrehabilitation**

**Klinik Im Park Zürich**

# Was hat Stillen mit Rektusdiastase zu tun?

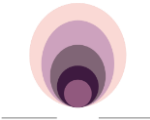


- .betroffen sind meist Frauen pp**
- .je früher erkannt, desto schnellere Hilfe**
- .Fachpersonen brauchen Infos**
- .erste Grundsteine zur Heilung legen**
- .Stillschwiegigkeiten können indirekt mit der RD zusammenhängen**

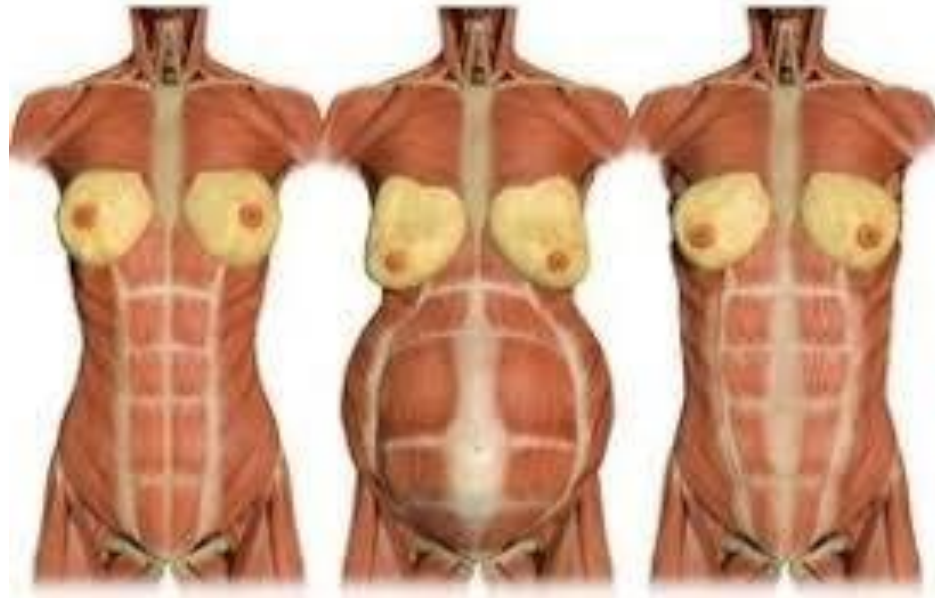


# Definition der Rektusdiastase

Die Rektusdiastase ist das Auseinanderstehen der geraden Bauchmuskeln um mehr als 22mm (DRG) bzw. 27mm (USA) und das Ausdünnen der Linea Alba

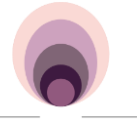


# Rektusdiastase



Die Rektusdiastase ist das Auseinanderstehen der geraden B

# LINEA ALBA



# Rektusdiastase in der Schwangerschaft

**39% in 28.SSW**

**100% in 40.SSW**

# Rektusdiastase post partum

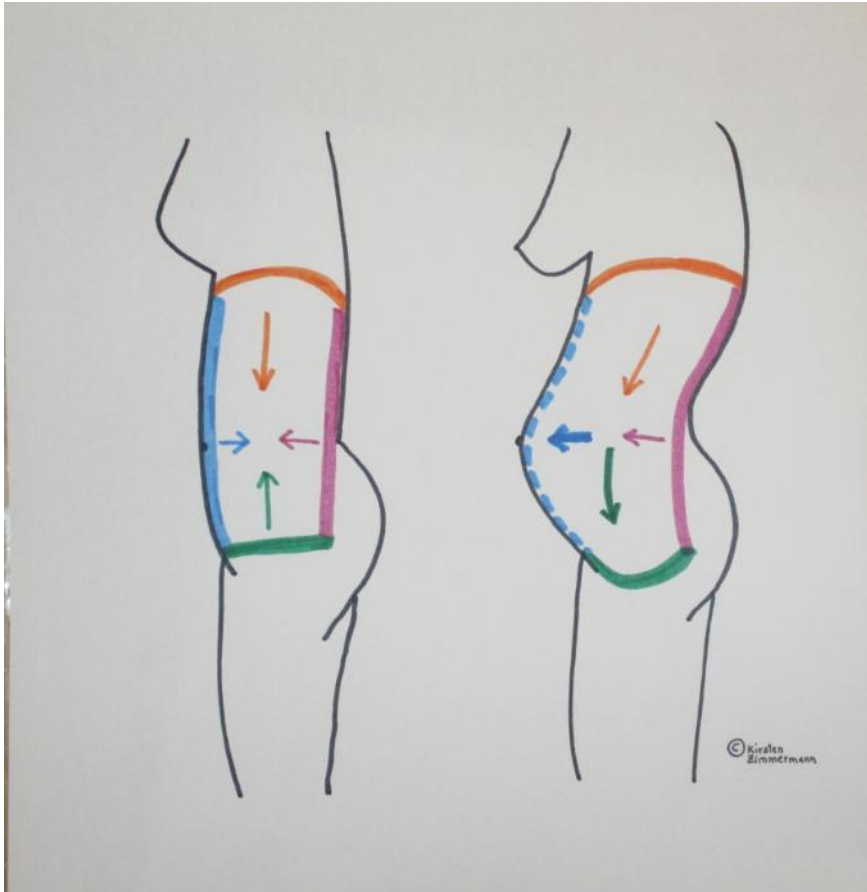
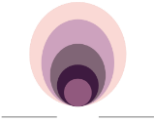
**60% 6 Wochen pp**

**32% 1 Jahr pp**

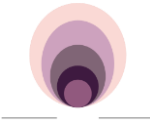




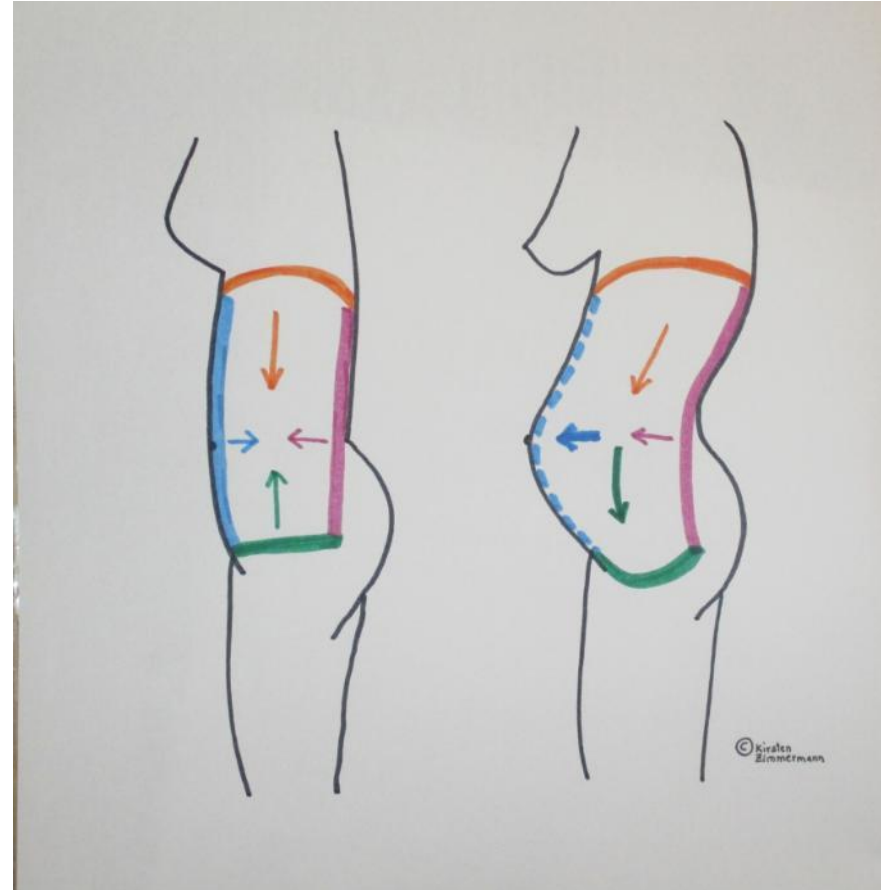
# Rumpfkapsel



# Ursachen der RD

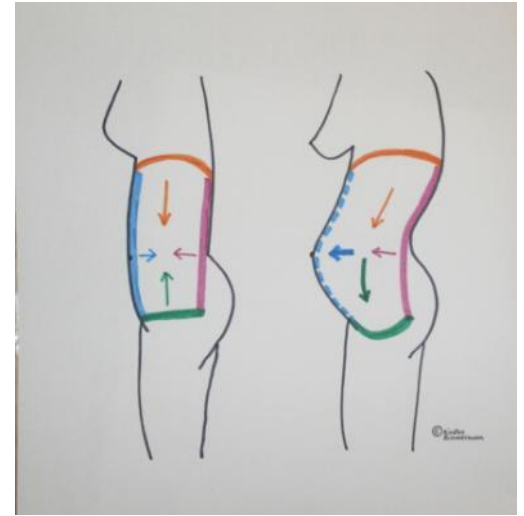


- .Schwangerschaft**
- .Übergewicht**
- .Häufiges schweres Heben**
- .Schlechte Körperhaltung**
- .Verschiedene Sportarten**
- .Obstipation**
- .Schlechtes Bindegewebe**
- .Asthma, chron. Husten**
- .kongenital**

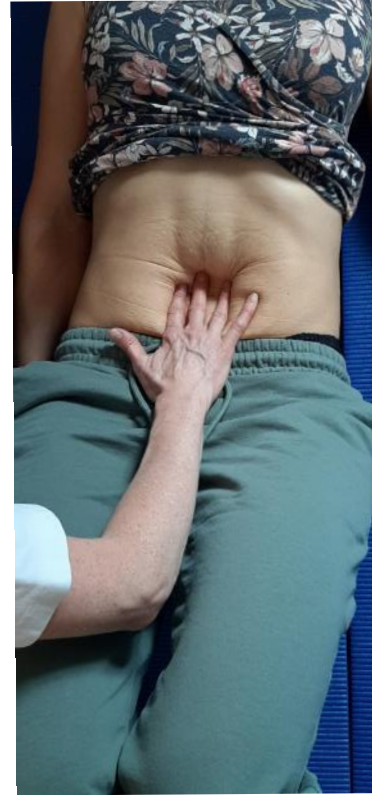
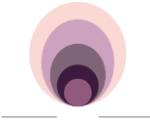


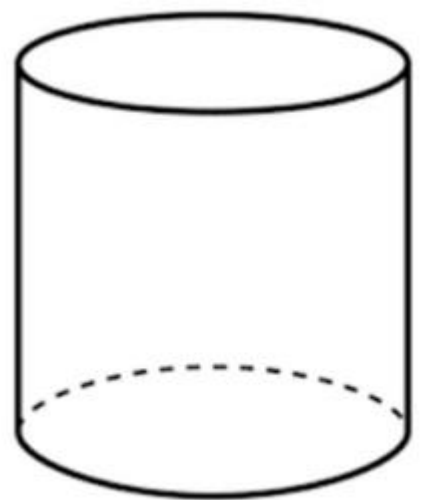
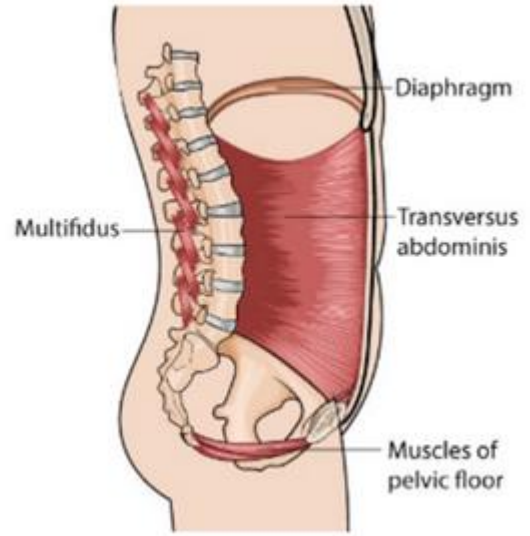
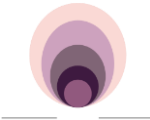
# Beschwerden bei RD

- .Rückenschmerzen**
- .Verdauungsprobleme**
- .Verstopfung**
- .Blähungen**
- .Vorstehender Bauch**
- .Taubheitsgefühl der Haut**
- .Bauchumfang grösser als vor SS trotz gleichem Gewicht**
- .Beckenbodenbeschwerden (Druck, Inkontinenz, Senkung)**
- .Gefühl von Schwäche**
- .Selbstbild / Stimmungsschwankungen / Depression**
- .Lebensqualität eingeschränkt**

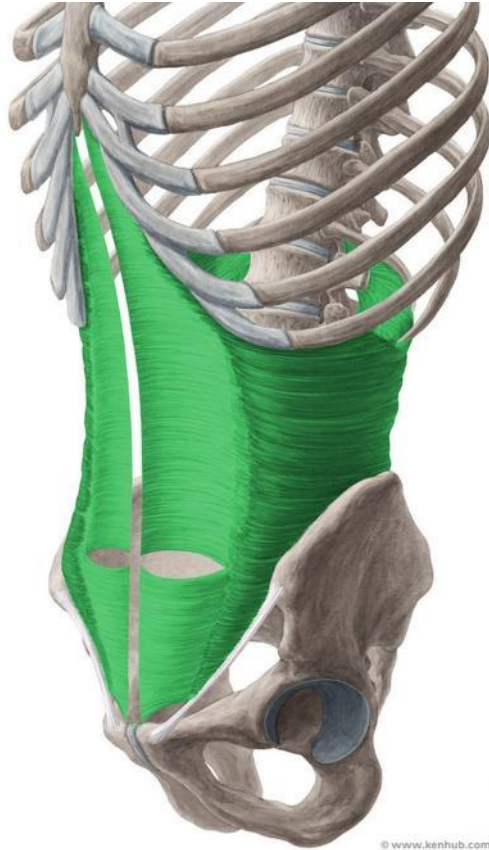
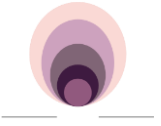


# Testen

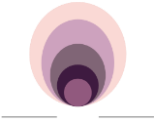




# Musculus Transversus Abdominis



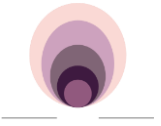
# Aktives Sitzen



# PARENTING POSTURES: FEEDING BABY

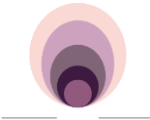






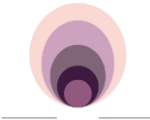
# Verdacht auf RD

- .Grosser, weicher Bauch**
- .Wölbung oder Einziehung der Linea alba bei Kopfheben**
- .Subjektives Schwächegefühl**
- .Vermehrte Striae**
- .Verdauungsprobleme**
- .Taubheitsgefühl der Haut**
- .(Unzufriedenheit mit dem Bauch, mentales Unwohlsein)**



# Behandlung

- .Individuell**
- .Anamnese und Tests auf Funktionalität**
- .Aufbau der Rumpfkapsel**
- .Funktionelles Training mit Kraftaufbau**
- .Haltungsschulung**
- .Bei Bedarf Osteopathie, BB-Physio, Visceralchirurgie**



# Ziel der Behandlung

**Das funktionelle Muskelsystem arbeitet regelrecht und autonom.**

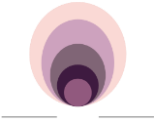
**.Schmerzfreiheit**

**.Kraft**

**.Wohlbefinden**

**.Vermeidung operativer Eingriffe**

**.Prävention**



# Für eine starke Mitte...

- .Ausgewogene Ernährung**
- .Genügend Flüssigkeit**
- .Schlaf und Ruhe, Stressvermeidung**
- .Gute Stillposition**
- .Gute Haltung**
- .Body Positivity**
- .Mentale Unterstützung**
- .Rückbildung**



Was ist die  
Rektusdiastase? ▾

Was kann ich tun?  
▾

BeraterInnen-Suche  
▾

Rektusdiastase-  
Kongress

Blog

## Rektusdiastase - was ist das?

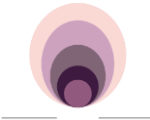
Wenn du das Gefühl hast, dass deine Körpermitte nicht stabil ist,  
wenn dein Bauch aussieht, als wäre noch ein Baby drin,  
wenn du Schmerzen oder Probleme im Bauch- oder Beckenbereich hast,  
wenn du einen sichtbaren Bauchspalt hast oder bei Bewegungen ein Graben oder Hügel auf deinem Bauch entsteht:  
dann könntest du eine Rektusdiastase haben.

Sowohl Frauen, Männer als auch Kinder können davon betroffen sein. Diese Seite legt den Fokus aber auf Frauen und Mütter.

Auf dieser Seite findest du weitere Informationen zu Symptomen und Behandlungsmöglichkeiten.

Über die Postleitzahlsuche kannst du BeraterInnen und TherapeutInnen in deiner Nähe finden.





**VIELEN DANK FÜRS ZUHÖREN!**

**[kirsten.zimmermann@hirslanden.ch](mailto:kirsten.zimmermann@hirslanden.ch)**

**KIRSTEN ZIMMERMANN**

**Sprechstunde für Rumpfrehabilitation**

**Klinik Im Park Zürich**