

Rektusdiastase & Körpermitte

Eine Rektusdiastase kommt nie allein. Sie ist umgeben von miteinander zusammenhängenden und voneinander abhängenden Strukturen. Als Schlüssel zum Erfolg bei Rektusdiastasen sollten Brustkorb, Rumpf und das Becken sich in einem biomechanischen Gleichgewicht befinden und die Körperkernmuskulatur sollte sich adäquat aktivieren und entspannen können.

Rektusdiastase ganzheitlich betrachtet

In unserer langjährigen Praxis der Körper und Faszientherapie sind wir zu demselben Ergebnis gekommen wie die kanadische Beckenboden und Physiotherapeutin Diane Lee (Tanzberger Konzept). Diese läutete durch ihre wertvollen Studien anhand von Ultraschallmessungen eine Kehrtwende in der Thematik Rektusdiastase ein. Bereits vor mehr als zehn Jahren befassten wir uns in diesem Kontext mit den Teamplayern des Rumpfes und der Atemhilfsmuskulatur zur Stabilisierung der Körpermitte. Unser Basiskurs ist seitdem fester Bestandteil unseres Kursprogrammes.

Qualität durch Körpertherapie

Leider wird immer noch auf vielen Kanälen und gynäkologischen Fortbildungen gelehrt: „Schließe den Spalt und dein Bauch wird flach“

Die Kernaussage der damaligen Studie von Diane Lee bestand darin, dass nicht die Distanz der geraden Bauchmuskeln voneinander ausschlaggebend sei für die stabile Mitte, sondern der Zustand bzw. die Beschaffenheit der Mittellinie. Demnach wäre es relativ zwecklos und anatomisch nicht logisch, nur die „Lücke“ zu schließen. Übungen, die von äußeren Bauchmuskeln ausgeführt werden ebenso wie passive Maßnahmen, etwa das Verschließen der Rektusdiastase durch einen Handgriff oder einen Gurt, würden daher ausschließlich die Symptome der gespaltenen Rektusbäuche (Muskulatur), nicht aber deren Ursachen behandeln und nur kurzzeitig Erfolge hervorrufen.

Mögliche Gründe für Rektusdiasen & Nabelbrüche

Hier gibt es mehrere mögliche Antworten. Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte und daher begegnen wir unseren Klient:innen nicht nur im Gruppenkurs, sondern auch in der Einzelanamnese.

- zu starker Druck auf den Bauchinnenraum
- Spannungsverhältnisse im Körper, die sich vor allem faszial ertasten lassen
- Ungleichgewicht der linken und rechten Körperseite am Rumpf
- Atemmuster, die durch zu wenig Körperraum bedingt sind
- ein „festgestelltes Zwerchfell“ (die Zwerchfellmuskelpatte fungiert als Stützmuskel anstatt beweglich zu sein)

Die Ursache für Rektusdiastase

Betrachtet man Bilder von Bodybuilder:innen sieht man bei eigentlich fast allen eine eindeutige Rektusdiastase. Doch was man auch sieht, ist eine stabile Linea Alba – der Bauch bildet keine instabile Kuhle und genau darum geht es jetzt.

Die Ursache der Rektusdiastase ist eine weiche, spannungslose Faszie/Bindegewebsplatte (Linea alba). Die Bindegewebsplatte, die unterhalb bzw. zwischen den beiden Rektusbäuchen liegt. Die Faszie, die von allen restlichen

Bauchmuskeln gebildet wird (den queren und den schrägen Bauchmuskeln) und zusammen mit dem Beckenboden und den unteren Rückenmuskeln den wichtigen Körperkern bildet. Kurz: Es ist ein Team von Muskeln notwendig, das miteinander agiert.

Das Bauchkapselsystem

Dieser labile und weiche Zustand entsteht, wenn das Bauchkapselsystem stetig einen erhöhten Bauchinnendruck nicht abfangen kann, weil das System der Teamplayer nicht mehr miteinander arbeitet. Ein nicht funktionierendes Bauchkapselsystem kann entstehen durch:

- Rippen, die in einer falschen Position liegen (schlechte Haltung, ungleichmäßige Belastung im Alltag, durch die Schwangerschaft)
- weil das Becken leicht verdreht und/oder blockiert ist
- weil die umliegende Muskulatur in einem falschen Gleichgewicht ist.
- Nicht förderliche Sportarten und Fitnessübungen, die den Bauchdruck erhöhen (Crunches, Tennis, Trampolinspringen, Seilspringen, Joggen, und sogar auch Planks...)
- 66% der Frauen mit einer Rektusdiastase haben eine bestehende Beckenbodenschwäche (Spitznagel 2007)

Die Teamplayer

Eine kraftvolle, stabile Mitte entsteht durch Teamwork verschiedener Muskeln im Rumpf: Dem Zusammenspiel der schrägen Bauchmuskeln, der tiefliegenden Rückenmuskulatur sowie der Zwerchfellmuskulatur und der Beckenbodenmuskulatur.

Einatmen

Beim Einatmen kontrahiert die tiefliegende Rückenmuskulatur – die Wirbelsäule richtet sich auf. Der Brustkorb wird beim Einatmen durch die Kontraktion der Rippenmuskulatur angehoben. Gleichzeitig entspannen sich die schrägen Bauchmuskeln und erfahren eine Dehnung. Mit ihr dehnen sich die Beckenbodenmuskeln.

Ausatmen

Beim Ausatmen entspannt die tiefliegende Rückenmuskulatur – die Wirbelsäule beugt sich. Der Brustkorb sinkt durch das Entspannen der Rippenmuskulatur. Gleichzeitig kontrahieren die schrägen Bauchmuskeln zusammen mit der inneren Zwischenrippenmuskulatur und sorgen so ebenfalls dafür, dass sich der Brustraum verkleinert. Die Beckenbodenmuskulatur kann diesem Impuls folgen und ebenfalls kontrahieren, um so die nötige Rumpfstabilität „von unten“ zu gewährleisten. Wenn Du Deine Rektusdiastase behandeln möchtest, solltest Du also den Körper als Ganzes betrachten. Also das ganze Teamplayer System verstehen und dort ansetzen. Wir sind gern für Dich da und unterstützen Dich dabei.