

Jsem „*tlustá*“, anebo za to břicho může *rozestup* *svalů?*

Markéta byla vždycky štíhlá, drobná, sportovní. Ale po druhém miminku se jí stále nedařilo zbavit se břicha.

Myslela si, že asi necvičí dost, a někdy se proto na sebe i zlobila. Než zjistila, že na vině je diastáza.

Podle odhadů mají diastázu, neboli rozestup břišních svalů po porodu, přibližně dvě třetiny žen. Velká část z nich o tom nemá tušení. Přitom diastáza není jen kosmetická záležitost. Může s sebou přinášet i řadu zdravotních komplikací.

„O tom, že mám rozestup břišních svalů, jsem se dozvěděla poměrně kuriózním způsobem,“ usmívá se Markéta. „Byla jsem na operaci křečových žil po porodech a tam náhodou, při vizitě, mi jeden lékař řekl, že mám pupeční kýlu a diastázu. Takže než jsem se vzpamatovala z jedné operace, šla jsem hned na druhou. Zatím jen s kýlou,“ krčí rameny Markéta. Lékař jí řekl, že pokud jí to nebude bolet a přinášet komplikace, doporučoval by zatím jen cvičení. A samozřejmě musí se smířit s tím, že břicho s diastázou není na pohled úplně hezké.

„Mně řekla fyzioterapeutka, že mám rozestup svalů až v šedesáti letech, kdy jsem za ní přišla s bolestmi zad,“ vysvětluje paní Mirka. „A to mi celý život

manžel vyčítal, že mám břicho, a ať se víc snažím,“ krčí rameny. Brala to prostě tak, že jí po dětech zůstalo břicho. „Je úleva vědět, že za to tak úplně nemůžu, a že i kdybych se snažila sebevíc, rozestup prostě nespravím,“ vypráví energická důchodkyně.

Andrea Čechurová, která léčí diastázu pomocí Tuplerovy techniky, říká, že diastázu lidé mívali vždycky, a to nejen ženy. Ale v posledních několika letech se o ní začíná víc mluvit a věnuje se jí větší pozornost. Také přibývá fyzioterapeutů, kteří se na ni zaměřují. „Kromě toho, že velké břicho, a při větší diastáze i vystouplý pupík, nevypadá vůbec dobře a rozhodně nezvyšuje sebevědomí, diastáza s sebou nese i spoustu zdravotních problémů,“ konstatuje Andrea Čechurová a dodává, že břišní svaly tvoří opěrný systém pro záda a orgány. Pokud dojde k rozestupu, opěrný systém se oslabuje, protože ho místo svaloviny drží pouze vazivová tkáň. A ta není tělu takovou oporou. Člověk

pak může mít bolesti zad a problémy s páteří, bolesti krční páteře a beder, bolesti lopatkových a trapézových svalů, ale také větší riziko pupeční kýly, případně vracející se pupeční kýly, či trávicí problémy.

Málokoho by napadlo, že diastáza může zapříčinit i bolesti při pohlavním styku nebo inkontinenci a potíže s pánevním dnem. „Orgány v páni komunikují s pánevním dnem, přenášejí na sebe napětí. To může vést ke stahování dělohy, následnému horšímu průtoku krve, a to pak může způsobovat bolestivou menstruaci nebo dysfunkci pánevního dna,“ vysvětluje fyzioterapeutka Martina Karasová. Andrea Čechurová dodává, že vlivem diastázy se orgány dostávají do jiné pozice, než by měly správně být, a i to přináší komplikace.

Je operace nutná?

„Moje sestra diastázu měla. Něco jí v břiše prasklo – a musela na operaci. Bylo to hodně dlouhé hojení. Hlavně člověk si uvědomí, jak moc v životě používá břišní sval, a přitom o tom neví,“ vysvětluje Tereza s tím, že to ale asi není tak časté. Ona sama ji má a doufá, že to zvládne i bez operace. „Je to velký zásah, jízva přes celé břicho, odshora až dolů, a hojení rozhodně delší, než u obvyklé kýly. Navíc často je potřeba dát do břicha sítku, která to všechno drží pohromadě,“ popisuje. Mnoho lidí tak rozestup neřeší, nebo o něm ani neví, minimálně do doby, než mu začne přinášet komplikace. Ne vždy je rozhodující šířka rozestupu. Jsou lidé, kteří dokážou svůj hendikep poměrně dobře „kompenzovat“. Jejich tělo si poradí i s poměrně velkou diastázou. Záleží také na síle vaziva, které nahrazuje funkci svalů. Vliv má i to, jaké aktivity jedinec během dne vykonává, jak moc své břicho šetří a jaký typ cviku dělá, jestli má dostatečně silnou vůli a motivaci, aby dlouhodobě cvičil speciální cviky.

„Byla jsem překvapená, jak moc činností jsem dělala špatně,“ vysvětluje Markéta. Po druhém porodu chodila pravidelně do posilovny a nechala si na

míru vytvořit trénink zaměřený speciálně na břicho. Zpětně se diví, že si trenér nejen diastázy nevsíml, ale naordinoval jí megadávkou cviků, které ji vysloveně zhoršují. „Leh sedy, přitahování nohou na žebříně, rychlé rotační pohyby trupu – po těch mě vždycky bolela hlava, ale makala jsem jako blázen a cítila jsem se zpevněná,“ usmívá se Markéta. Později se dozvěděla, že takzvaný břišní pekáč, kterým se chlubí kulturisté, je také

Věděli jste, že:

*...diastáza je rozestup
přímých břišních svalů, které
jsou spojeny vazivovým
pruhem? V důsledku tlaku na
tento vazivový pruh (velmi
často během těhotenství), se
levá a pravá strana svalu
začíná oddělovat, a to
v pruhu od hrudní kosti
až k pupíku. Vazivo pak
nedokáže udržet vnitřní
orgány a i proto působí břicho
„vypoukle“.*

jen diastáza. Bohužel většinou to nevědí.

Správný typ pohybů se naučila až po operaci břišní kýly, aniž tušila, že i toto je potřeba dodržovat při diastáze. „Například vstávat přes bok, když kašlu, přidržet si břicho, dávat si pozor i třeba při zácpě na toaletě,“ usmívá se Markéta. Postupem času zjistila, že ani na hromadná cvičení typu kruhový trénink nemůže jít, protože řada cviků je pro diastázu nevhodná.

Andrea Čechurová vysvětluje, že diastázu mohou zhoršovat leckteré denní činnosti a pohyby, pokud se nedělají správně. Přímé vstávání z postele, špatně zvednuté miminko, ale i kašláni, smrkání, chronická zácpa.

Takže s trochu nadsázky se dá říct, že lidé s diastázou se musí naučit i správně smrkat. „Důležité je změnit filosofii denního pohybu napořád,“ zdůrazňuje Andrea Čechurová, která svou techniku léčby doplňuje ještě nošením speciálního pásu. „Rozestupu lze předcházet hlavně tím, že se žena naučí používat příčný břišní sval při všech aktivitách i životních funkcích a vyhne se cvikům, kde je fyzicky nemožné udržet příčný břišní sval u páteře. Dobré je také minimalizovat křížové pohyby a prohýbání v zádech,“ říká Andrea. „Špatné“ tak mohou být nejen leh-se-dy, sklapovačky a cviky na břicho, ale také křížové pohyby, tenis, golf, nebo pohyby, při kterých se prohýbají záda. Bohužel při diastáze někteří nedoporučují ani plavání stylem prsa, protože je břicho směrem dolů a orgány tlačí na slabé vazivo.

Fyzioterapeuti přitakávají, že mnozí o své diastáze ani nevědí, a tak si ji nesprávným cvičením a nesprávným pohybem nevědomky zhoršují. U mnoha žen po porodu je to i například nošení dětí nebo nákupů. Protože těžká břemena také nejsou pro oslabené svaly ideální. Má-li žena rozestup a znovu otěhotní, je to pro ni ještě náročnější, ale i pro takové případy existují speciální podpurné pásy. Z hlediska cviků je podle fyzioterapeutů potřeba především posílit střed těla. Jaké cviky konkrétně dělat, je ale vždy hodně individuální. Záleží na době, jak dlouho je žena po porodu, jakou má konstituci, jak byla či nebyla zvyklá cvičit, ale také jak slabé či silné má vazivo. Obecně ale platí, jak říká Martina Karasová, že po porodu je tělo nastaveno na hojení a ví-li žena o diastáze už tak brzo, může využít hormonů a fyziologie těla a správným cvičením diastázu zmenšit už těsně po porodu. To ovšem nic nemění na věci, že s diastázou lze pracovat i po letech. Paní Mirka také začala cvičit až ve svých šedesáti letech a pocítuje efekt. „Důležité je, když dlouho chodíme se džbánem pro vodu, aby se nakonec ucho neutrhlo. To se u mě nestalo, tak ještě není pozdě začít cvičit,“ usmívá se.