

## Wat is een diastase?

- Ziet u een 'tuut' op uw buik verschijnen?
- Voelt u dat het weefsel tussen de buikspieren slap of diep is?
- Ervaart u pijn of ongemak tijdens het aanspannen van de buikspieren?

Dan zou er sprake kunnen zijn van een diastase -in de medische wereld ook wel 'rectusdiastase' genoemd-. Een verwijding van het weefsel tussen de rechte buikspieren.

De buikspieren zijn een belangrijk onderdeel van de romp en ondersteunen veel spieren in ons lichaam. Ze zorgen ervoor dat we goed kunnen bewegen en beschermen onze organen. Tevens zorgen de buikspieren voor het opvangen van buikdruk, bijvoorbeeld tijdens hoesten, persen, bukken, tillen en lachen.

Door een diastase kan het zijn dat de rechte buikspieren minder goed functioneren. Dit kan ook gelden voor de andere spieren en gewrichten, die in verbinding staan en/of samenwerken met de rechte buikspieren.

## Hoe ontstaat een diastase?

Een diastase ontstaat wanneer de druk op of trek aan de rechte buikspieren groter is (geweest) dan de belastbaarheid van het weefsel ertussen.

Tijdens de zwangerschap bijvoorbeeld neemt de druk toe door het groeiende kindje en neemt onder invloed van hormonen de stevigheid van het weefsel wat af. Een diastase in de laatste weken van de zwangerschap is dan ook volkomen normaal en zelfs noodzakelijk om je buik te kunnen laten groeien. Bij ongeveer 60% van de vrouwen is de diastase 6 maanden na de bevalling vanzelf weer hersteld. Bij de andere 40% duurt dit langer en verdient dit extra aandacht.

Niet alleen tijdens de zwangerschap kan een diastase ontstaan, maar ook door andere oorzaken, zoals chirurgische ingrepen in de buik, fors overgewicht of vaak en veel buikdruk (door bijvoorbeeld zware krachttraining, een blaasinstrument bespelen met inadequate techniek of veel hoesten).

Een diastase kan dus voorkomen bij mannen, vrouwen en kinderen!

## Wat is er aan te doen?

De behandeling hangt af van de mate van klachten die de diastase eventueel met zich meebrengt, want een diastase kan ook aanwezig zijn zonder klachten.

Herstel van de functie en de stevigheid van de buikwand is veelal mogelijk. Echter ook goede voorlichting is daarbij van belang:

- Hoe kunt u dagelijkse activiteiten optimaal uitvoeren?
- Wat kunt u doen om uw buikdruk te reguleren?
- Hoe ziet een goede trainingsopbouw eruit?

Een goede opbouw en gerichte aanpak zijn essentieel voor een positief behandelresultaat. Het is daarom belangrijk dat u bij een expertgroep van DiastaseNetwerk Nederland terecht komt.

Bij onvoldoende resultaat kan er samengewerkt worden met een chirurg uit de expertgroep.

De therapeut kan helpen met goede pré- en postoperatieve oefeningen en tips rond buikwandchirurgie.

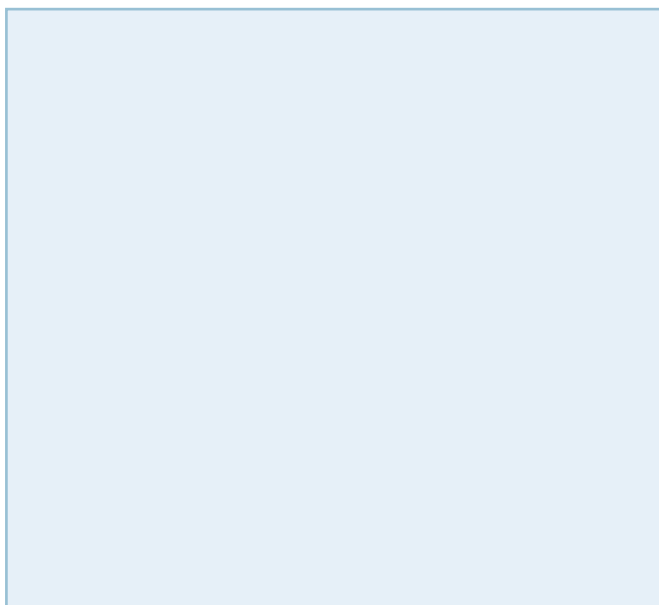
Binnen deze groepen werken diverse professionals samen die gespecialiseerd zijn in het (h)erkennen, onderzoeken en behandelen van rectusdiastase problematiek.

Na onderzoek van uw diastase (eventueel met behulp van echografie) en andere betrokken spieren en gewrichten door een gespecialiseerde therapeut, wordt een optimaal persoonlijk behandelplan opgesteld.

Voor vragen kunt u contact opnemen met de contactpersoon van de dichtstbijzijnde expertgroep.

Meer informatie kunt u vinden op de website: [www.diastase.info](http://www.diastase.info)

Contactpersoon **DiastaseNetwerk**:



‘Let’s bridge the gap’



# Buik revalidatie



© Miriam Hockx 2017