

Diastáza

Břišní rozestup až diastáza je **rozestoupení vaziva a přímých břišních svalů** vedoucí **od hrudní kosti ke sponě stydké**. Přímý břišní sval se skládá ze dvou pruhů a mezi nimi rozestup vzniká. Nemusí se vyskytovat v celé délce a neřešíme oblast pupíku. Vzniká při velkém tlaku dutiny břišní na její stěnu (**těhotenství, obezita, špatné držení těla, přetížení**). V těhotenství je rozestup účelný pro uložení miminka. Měl by se stáhnout sám do šesti měsíců po porodu. ^[1]

Diastáza nebo rozestup?

Rozestup je široký od 0,6 do 2 cm. Diastáza je lékařská diagnóza, kdy se jedná o výrazný rozestup široký alespoň 2 cm. Je **spojena s dopady a riziky** níže. Rozdíl mezi rozestupem a diastázou je v její šířce a míře obtíží. Kromě šířky se posuzuje hloubka a schopnost pracovat s břišní stěnou. Hloubkou se myslí, jak snadno a jak hluboko zajedou prsty do břicha. ^[1]

Jak rozestup zjistím?

- **Lehněte si na záda, nohy pokrčte. Zvedněte hlavu a ramena ze země. Jemně vtiskněte prsty mezi hrany přímého břišního svalu a zjišťujete šířku a hloubku mezery po celé délce.**
- U prvního obrázku je vidět rozestup pod pupíkem a na necelý jeden prst. Hrany přímého břišního svalu se jakoby oddělily a vystoupily nahoru. Dole zůstala **mezera**, kam lze vložit prst.
- U druhého obrázku je vidět druhý možný projev. Při nadzvednutí ramen vystoupl jeden pruh uprostřed, takzvaná **stříška**. Jedná se o vyboulený vazivový pruh linea alba.
- Obojí je projev **nesouladu břišních svalů**. Všechny by měly pracovat stejnou měrou. **Neměly by vystupovat** nad ostatní (první obrázek) a **neměly by "pustit" vazivo s orgány** ven (druhý obrázek). ^[1]

Trocha anatomie - břišní svaly

Břišní stěna je obalena svaly ze všech stran. Každý sval má jiný směr, aby byla zajištěna pevnost, pružnost a pohyb do všech směrů. **Přímý břišní sval** je uprostřed a **na povrchu** (první obrázek). Dole je částečně překryt **druhou vrstvou, vnějším šikmým** (druhý obrázek). Pod nimi je **vnitřní šikmý sval** (třetí zelený obrázek). Vnitřní a vnější šikmé svaly mají vzájemně protichůdný směr. **Nejspodněji je uložený transversus** (čtvrtý zelený obrázek). Jde příčně přes osu těla, proto v překladu příčný. Pokryta jsou i záda, kde svaly zasahují do thorakolumbální fascie (vazivový pruh mezi svaly a bederními obratli). **Shora** nasedá **bránice a zespoda pánevní dno** (na posledních dvou obrázcích). Všechny tyto svaly **vytváří nitrobřišní tlak**, který chrání břišní stěnu.

U diastázy je vazivo (linea alba) **roztažené a tím zeslabené** (fialové; na obrázku rozestoupená není). Oba **pruhy přímého břišního svalu** jsou **rozjeté do stran. Vzniká místo nechráněné svaly**, na které tlačí **vnitřní orgány**. Při vakovitém vyboulení vaziva v některém bodě, mluvíme o kýle. Dle místa vzniku rozlišujeme břišní, pupeční a tříselnou kýlu. Při protlačení orgánů skrz vazivo o uskřínutí kýly. ^[1]

Potíže spojené s diastázou

- Zmíněné riziko kýly. Ta patří do rukou k lékařům, kteří doporučí vhodný postup. Řeší se cíleným cvičením nebo operací.
- Páteř nemá v břiše oporu a "padá" dopředu, ale i dozadu. Plotýnky se utlačují. Střeva a trávicí ústrojí též ztrácí oporu a vznikají problémy s trávením a vylučováním.
- Bránice mění postavení. V bránici je svěrač mezi žaludkem a jícnem. Pokud bránice nefunguje jak má, může vzniknout reflux (pálení žáhy).
- Pokud nefunguje správně pánevní dno, může nastoupit inkontinence, bolesti v kříži a bedrech, problém s početím.
- Ženy často řeší diastázu z hlediska estetiky a nepocítují jiné obtíže. Břicho je "vyvalené" bez ohledu na množství podkožního tuku. Obzvláště k večeru.
- Výčet není úplný a není vázaný jen na diastázu, ale celkově na stav středu těla a jeho držení. ^[1]

Jak vypadá nesoulad břišní stěny?

Na obrázcích zachycuji **rozdílné zapojení břišních svalů**. *V pozici vleže s nadzvednutím ramen, rozestup 1 cm, 20 měsíců po porodu.

U prvních dvou obrázků pracuje pouze přímý břišní sval (rectus). Posilování za těchto podmínek je nežádoucí a stav by zhoršovalo! S diastázou se snažíme o situaci na posledním obrázku.

→ **Stejný cvik lze provádět nezdravě i zdravě!** Je to **jeden z důvodů**, proč **nelze určit výčet vhodných cviků bez diagnostiky**. ^[1]

Jakému cvičení se vyvarovat? A jak posilovat s diastázou?

Ve fitness se břicho posiluje spíše zkracováním - sedy lehy, sklapovačky a jiné ohýbání trupu v zátěži. Při ohýbání páteře a zátěži (např. sedy lehy v klasickém provedení) je kladen na přední břišní stěnu velký tlak. Navíc zkrácený břišní sval se raději rozestupuje. Pruhy přímého břišního svalu si představte jako hoodně uplé kšandy. Táhly by Váš trup do ohnutí a břicho by se skrz ně pouliklo ven. Posílené přímé břišní svaly nejsou sami o sobě problém. Ten začíná, když jsou zkrácenější a silnější než ostatní břišní svaly.

Cvičení na břicho musí být různorodé, nejen ve zkrácení. A pokud je tělo po porodu nebo ve špatném držení, je třeba začít od piky a s rovnou páteří. Nabízet by se **vzpor**. **To je dobré cvičení, ale pro začátek velmi náročné.** Tento cvik lze nahradit pozicí **kočka z vývojové kineziologie**. Pokud se dělá správně, je náročný. Pro mé cvičence je **těžší posilovat ve zkorigovaných vývojových pozicích** (kočka, medvěd..) **než v nezkorigovaném vzporu** (nadzvednuté hýždě, těžiště přenesené dozadu, vysazená pánev apod.).

Posilování šikmých břišních svalů neznamená zkracovačky do stran. Je třeba naučit se používat šikmé břišní řetězce v souhře s celým tělem. Toto téma by vydalo na celý článek. A stejně je mnohem **důležitější si principy různými způsoby ukázat, manuálně navést a prožít.** Pro lepší představu zapojení břišních řetězců v prodloužení si vybavte, jak **odehrajete tenisový míček. Musíte zapojit břicho a současně se za míčkem vytáhnout do dále.** Takové zapojení využívám během posilování.

Terapie nezahrnuje pouze cvičení jako takové, ale komplex kroků vedoucí ke změně držení a používání těla. V případě souladu se rozestup zaceluje. Pokud budeme soulad udržovat během dne, dáme vazivu možnost se stáhnout.

Dodržujte jedno obecné pravidlo: Pokud se během cvičení ukáže rozestup nebo stříška, cvičení neprovádějte.^[1]

Jak postupovat pro zacelování rozestupu?

- základem je **diagnostika** - určení příčin, které převažují a na ty se zaměřit
- napětí břišní stěny - učit se **aktivovat nitrobřišní tlak, probudit i relaxovat pánevní dno, zapojit nejhlubší břišní sval transversus**, zapojit nejen **vnější** ale i **vnitřní šikmé břišní svaly** tvořící šikmé břišní řetězce
- **držení těla** - jeho vzpřímení, centraci kloubů, nastavení páteře, pánve, žeber, kyčlí, kotníků..
- dechový stereotyp - přes dech aktivovat bránici a pánevní dno, činíme žebra pohyblivější, trapézy uvolněné aj.
- **uvolnit zatuhlé oblasti** - př. použitím měkkých technik, válcováním, protažením, dýcháním..
- vhodné cvičení - **břicho posilovat především v délce (excentricky)**
- tělo v pohybu - **zapojení chodidla, rotace hrudníku a pánve..**
- **denní rutina** - zvedání a nošení dětí, sezení, úkony v práci, při sportu..
- **správné pohybové návyky** je třeba **přenést do běžného dne**
- obezitu - obezita má vliv především při ukládání tuku mezi orgány (tzv. viscerální či intraabdominální), kdy tlačí na břišní stěnu^[1]

Kdy lze začít cvičit? Jaké cvičení je vhodné?

Rozestup lze změnit v kterémkoli věku, nejen po porodu. **Po porodu (i sekci) lze začít dechovým cvičením.**

Zde je pár tipů:

1. Vleže na zádech **s nádechem roztáhnout spodní žebra a opřít je do podlahy.** Pro kontrolu jsou prsty vloženy pod žebra. Po porodu často přetrvává těhotenské držení těla s vystrčenými spodními žebry, což brání zatahování rozestupu. Opření o spodní žebra se využívá také u náročnějšího cvičení vleže na zádech.
2. **S nádechem poslat bránici obsah dutiny břišní přímo dolů do pánve - bez zvýšeného úsilí a plynule.** Pro kontrolu jsou prsty položeny na tříselech. Dech by měl být pod prsty poznatelný, s nádechem se břicho lehce zvedá.

Náročnější cvičení je třeba konzultovat s odborníkem a vidět provedení. Mít od cvičícího zpětnou vazbu a na paměti individuální diagnostiku.^[1]

Odkazy

Související články

- [Musculus rectus abdominis](#)
- [Těhotenství](#)

Reference

1. ONDREJČKOVÁ, Barbora. *Diastáza* [online]. [cit. 2023-03-25]. <<http://www.strenerkou.cz/diastaza/>>.