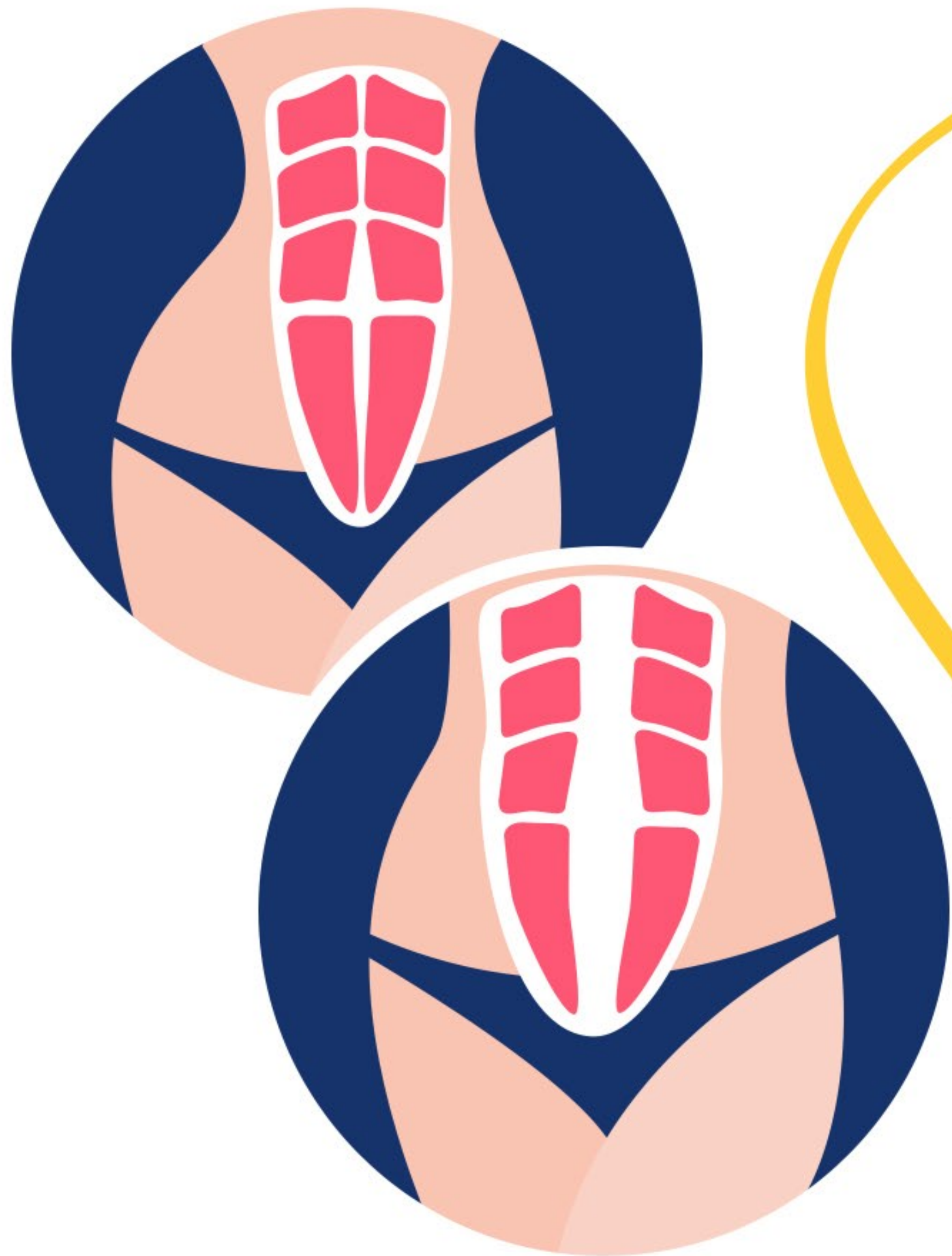




10 COISAS QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A DIÁSTASE ABDOMINAL



DIÁSTASE ABDOMINAL é a separação do músculo reto do abdômen, também conhecido como “tanquinho”.

Isso acontece quando existe uma grande pressão no abdômen, como na gestação, obesidade ou até mesmo prática de exercícios de forma errada e com muito peso.

A diástase pode ser responsável pela barriguinha com aspecto de grávida, dor nas costas e até mesmo perda de xixi.

A SEGUIR, VOU EXPLICAR 10 COISAS QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A DIÁSTASE:

1 - PARA RESOLVER A DIÁSTASE, TRATE TODO O CORE, NÃO SÓ A BARRIGA

O core é um grupo de músculos considerado o centro de força do nosso corpo. É formado pelo **DIAFRAGMA**, **MUSCULATURA LOMBAR**, **PAREDE ABDOMINAL** e o **ASSOALHO PÉLVICO**.

Esses 4 grupos de músculos trabalham juntos formando um sistema.

Quando um desses não está funcionando bem, o resto pode ficar sobrecarregado e ter problemas. A diástase causa disfunção da parede abdominal, mas além de tratar o abdômen, o diafragma, a lombar e o assoalho pélvico também precisam ser tratados.





2 - CONTROLE A PRESSÃO

O **CORE** produz a pressão intra abdominal, que nos ajuda a fazer cocô, tossir, espirrar e fazer força.

Quando a pressão não é bem controlada, pode distender o abdômen e causar o afastamento da musculatura. Isso acontece naturalmente na gestação.

O problema é quando você já teve o seu bebê, mas continua fazendo a força errada e mantendo a barriga sob tensão. Isso pode dificultar o fechamento da diástase.

É possível aprender a controlar a pressão no abdômen e fazer força da maneira correta.

3 - PARE DE FAZER ABDOMINAIS TRADICIONAIS

Como falei antes, a força errada pode dificultar o fechamento da diástase e, em alguns casos, até mesmo piorá-la.

Fazer abdominais elevando o tronco, por exemplo, causa uma grande pressão no abdômen e no assoalho pélvico, o que pode levar a um aumento da barriga, com aspecto de grávida, mesmo em quem não tem filhos.

O correto é fazer exercícios específicos para a musculatura do abdômen.



4 - NÃO SUGUE O ABDÔMEN

As costelas abrem e os músculos do abdômen relaxam quando este é sugado. Para tratar a diástase, o movimento deve ser o contrário: fechar as costelas e contrair o músculo transverso, para que esse seja fortalecido e tensionado.

Sugar o abdômen ainda pode piorar a diástase acima do umbigo, dando o aspecto de estômago.

5 - APRENDA A RESPIRAR

Mas eu estou viva! Como assim aprender a respirar?
Sim, você respira... mas será que é da forma mais eficiente para o seu corpo?

O músculo mais importante da respiração é o diafragma, que funciona sem parar, mesmo quando você não pensa nele. Se você puder dar uma ajudinha, ele pode funcionar ainda melhor, trazer diversos benefícios ao seu corpo, além de ajudar no fechamento da diástase.

Observe como você respira: só com o peito? Só com a barriga? Com o peito e a barriga?



6 - TAMANHO NEM SEMPRE É DOCUMENTO

Está escrito nos livros que diástase é a separação de 2 cm do músculo reto do abdômen.

Como tudo na Medicina, não se trata um exame ou um número... trata-se uma pessoa! Além disso, pessoas são diferentes, assim como são as diástases. Portanto, se você tem menos que 2 cm, isso não quer dizer muita coisa.

O que realmente importa é a PROFUNDIDADE. Esta significa que a barriga tem ou não a capacidade de gerar tensão e se tem ou não funcionalidade.

Outro fator muito importante é a presença de sinais e sintomas: dor lombar, barriga de mamãe, perda de urina, são indicativos de que há necessidade de buscar o tratamento.

A diástase maior que 2 cm geralmente está associada à fraqueza do tecido que une o retoabdominal pelo grande estiramento deste e precisa ser tratada.

Quer ter uma ideia? Faça o autoexame.

AUTO EXAME DIÁSTASE ABDOMINAL

1 Flexione as pernas de modo que os pés fiquem apoiados.

2 Levante a cabeça e pescoço devagar, sem subir os ombros.

3 Pressione os dedos no umbigo, sentindo a profundidade e quantos dedos cabem nesse espaço. Faça a mesma coisa três dedos abaixo e três dedos acima.



7 - POSTURA ERRADA CAUSA DIÁSTASE OU DIÁSTASE CAUSA MÁ POSTURA?

Primeiro preciso explicar o que é alinhamento corporal:

Alinhamento corporal é a relação entre as estruturas corporais que vai determinar a postura. Um corpo desalinhado provavelmente vai determinar uma postura ruim e isso pode levar a diversas lesões.

Um corpo desalinhado pode contribuir, piorar e até evitar a melhora da diástase. O contrário também pode ocorrer? Será que a diástase pode gerar desalinhamento corporal? Sim! A diástase pode e muitas vezes leva a alterações como rotação da pelve, cifo-lordose, anteriorização do pescoço e dos joelhos.

Tratar a diástase pode melhorar e até mesmo alinhar o corpo!



8 - DIÁSTASE PODE TER RELAÇÃO COM A PERDA DE XIXI

O assoalho pélvico é a estrutura muscular da região íntima que segura todos os seus órgãos abdominais e pélvicos. Ele parece uma cesta que carrega frutos pesados.

Se uma cesta que está acostumada a carregar maçãs, pêras e mangas passar a carregar melancia, o que pode acontecer? Ela pode se distender e perder a capacidade de aguentar o peso. Isso é o que acontece na gestação.

O peso do bebê sobrecarrega essa região e pode causar distúrbios do assoalho pélvico, sendo um deles a perda de xixi, chamada de incontinência urinária. E se uma das paredes da cesta estiver rasgada? A pressão no fundo aumenta mais, piorando a perda de xixi. Isso é o que acontece com quem tem diástase. Portanto, as 2 coisas, diástase e incontinência, precisam ser tratadas para serem resolvidas.

9 - EVITE EXERCÍCIOS DE IMPACTO

Correr, pular corda, pular sobre um caixote, aula de jump, kangoo e todos outros exercícios que exijam impacto, podem prejudicar a diástase e o assoalho pélvico. Além de aumentarem muito a pressão intrabdominal, movimentam bruscamente para cima e para baixo o assoalho pélvico, que já está sobrecarregado.

Lembra da cesta? Como ela ficaria pulando corda? Portanto, evite se você tem alguma dessas condições.

10 - CIRURGIA NÃO TRATA A CAUSA DO PROBLEMA

A cirurgia para fechar a diástase consiste na sutura ou grampeamento do músculo reto abdominal. Como falado anteriormente, para que o core funcione, além de fechar o músculo, este precisa ser fortalecido. Os outros 3 grupos de músculos também precisam ser tratados para que o corpo consiga lidar com a pressão intrabdominal.

Só fechar a musculatura não vai resolver a causa do problema e pode aumentar mais ainda a pressão, sobrecarregando os outros constituintes do core. Isso pode levar a estômago alto, dor lombar, dificuldade para respirar, perda de xixi e dor nas costas. Portanto, mesmo que indicada, a cirurgia sozinha pode não resolver o problema e uma preparação do core anterior a ela garantirá um resultado estético e funcional muito mais satisfatório.

Não importa quando foi o seu último parto. A diástase ainda pode ser tratada de forma natural, sem sair de casa, sem cortes e sem dor! Quer saber mais?



**QUER SABER COMO FECHAR
SUA DIÁSTASE DE VERDADE?
EU TENHO A SOLUÇÃO!
VAMOS CONVERSAR?**

 [DRA.BEATRIZARAUJO](https://www.instagram.com/DRA.BEATRIZARAUJO)

 61 99919-4455

 DRABEATRIZ.COM.BR

