

ДИАСТАЗ ПРЯМЫХ МЫШЦ ЖИВОТА

Как понять, восстановить и не навредить себе



Что такое диастаз прямых мышц живота?

Диастаз

- это расхождение сухожильной соединительной ткани linea alba (белой линии), которая соединяет правую и левую прямую мышцу живота.



мышцы не рвутся - ослабевает фасция.
это состояние встречается у 60 % женщин в
третьем триместре беременности, и у трети
сохраняется год спустя.

В НОРМЕ РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ
МЫШЦАМИ НЕ ПРЕВЫШАЕТ 2,7 СМ.

ДИАСТАЗ - НЕ ДЕФЕКТ

а сигнал тела, что ему нужна поддержка, дыхание и внимание.

Я выделила 6 ключевых причин появления диастаза?



*Факторы, которые ослабляют фасциальную ткань:

Как проверить себя в домашних условиях?

Самодиагностика не заменяет УЗИ, но позволяет понять, есть ли расхождение.



1. Лягте на спину, согните ноги, поставьте стопы на пол.
2. Положите пальцы вдоль белой линии - над пупком, на уровне пупка и ниже.
3. Приподнимите голову, как при лёгком кранче.

Если пальцы легко проваливаются вдоль белой линии - сигнал, что ткань растянута и мышцы разошлись.

При подъёме головы появляется выпуклость - диастаз выражен сильнее, тело теряет стабильность центра.

Чего не стоит делать?

→ Всё, что повышает внутрибрюшное давление: скручивания, пресс, V-подъёмы, планки на раннем этапе, прыжки, подъём тяжестей без дыхания.

→ Любое движение, при котором живот «выпирает» или теряется контроль центра, лучше отложить.

НАЧИНАЙ С ДЫХАНИЯ И МЯГКОЙ АКТИВАЦИИ ГЛУБОКИХ МЫШЦ.

Как восстановить тело?

ДЫХАНИЕ — ОСНОВА

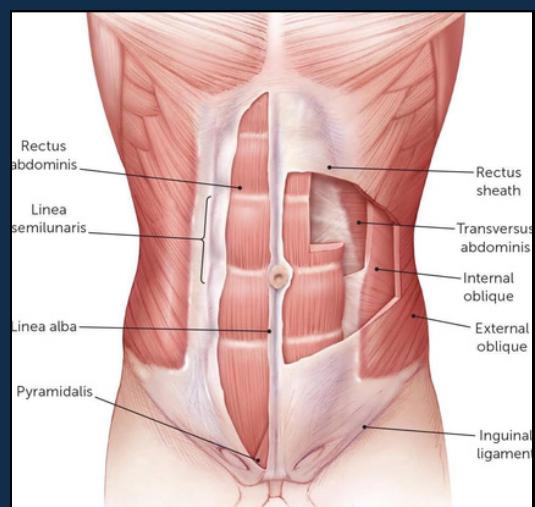
Каждый выдох — это мягкое включение поперечной мышцы живота и тазового дна.

ГЛУБОКИЕ МЫШЦЫ — ГЛАВНЫЙ СТАБИЛИЗАТОР

Работают вместе с:
диафрагмой · поперечной мышцей ·
мышцами позвоночника · тазовым дном.

КОНТРОЛЬ, А НЕ СИЛА

Нет “домика” →
упражнение подходит.
Есть “домик” → тело пока
не готово.



СНАЧАЛА СТАБИЛЬНОСТЬ → ПОТОМ СИЛА

Силовые тренировки возвращаются только
после восстановления базового контроля
давления.

Когда упражнения *не помогают?*

- Если расстояние более 4–5 см
- Есть грыжа или выраженная слабость соединительной ткани

*Нужна консультация специалиста и возможна хирургическая коррекция

ДАЖЕ В ЭТОМ СЛУЧАЕ РЕАБИЛИТАЦИЯ
ОСТАЁТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ.

Почему важно включать тазовое дно?

*ДИАСТАЗ РЕДКО БЫВАЕТ
ИЗОЛИРОВАННЫМ*

Он связан с:

- недержанием,
- пролапсом,
- болями в спине,
- нарушением осанки.



*Всё это — одна система:
дыхание, диафрагма, центр тела
и тазовое дно работают вместе.*

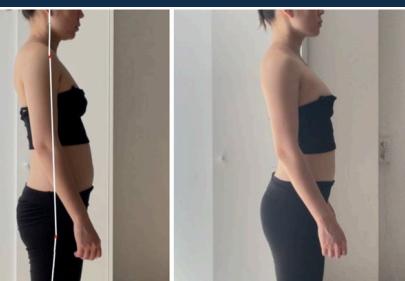
НА СВЯЗИ БЫЛА – ГУЛЬСЕЗИМ



двигательный терапевт,
магистрант спортивной
медицины и реабилитации.

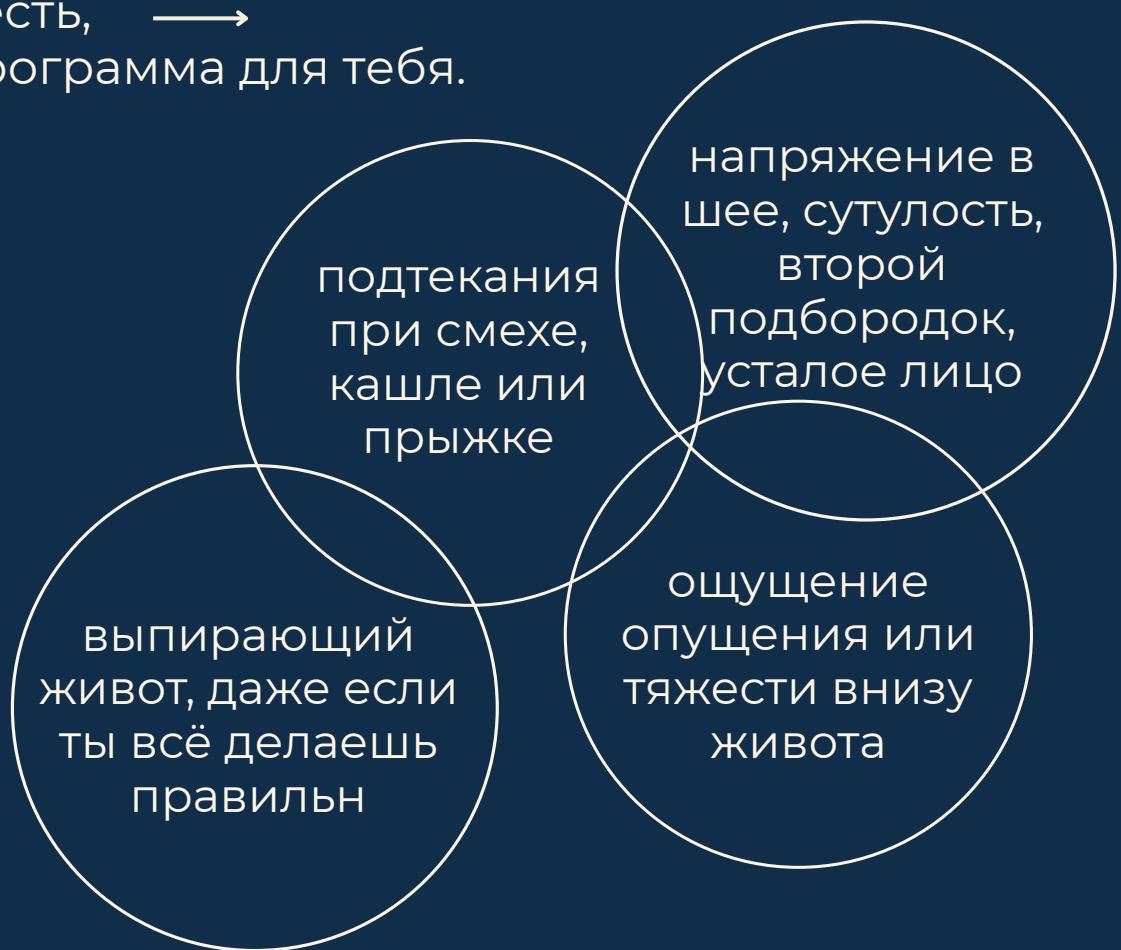
более 10 лет в спорте, мастер
спорта по художественной
и эстетической гимнастике.

Помогаю женщинам восстанавливаться после родов, укреплять тело и возвращать уверенность через движение и осознанную работу с телом.



Сейчас я создаю курс по восстановлению тазового дна

*если у тебя есть, →
значит, эта программа для тебя.



Мы будем восстанавливать с вами тело целостно — через работу диафрагмы и тазового дна, снижать внутреннее давление, возвращать осанку, лёгкость и энергию.

Программа создаётся в рамках
моего магистерского исследования
и основана на доказательных
принципах биомеханики, дыхания
и нейрофизиологии.



Если тебе близки мои принципы
и подход к телу - оставайся со мной.