

DIASTASI ADDOMINALE

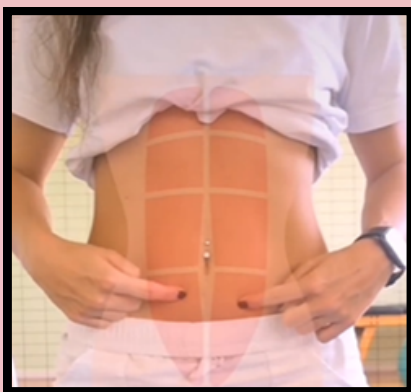
DI COSA SI TRATTA?

La diastasi addominale può andare incontro a recupero spontaneo entro il primo anno dal parto.

Quando non avviene questo recupero è importante seguire una valutazione specifica della parete addominale e iniziare un percorso riabilitativo.

Per aiutare l'addome a reagire agli stimoli esterni, evitando sovraccarichi nella quotidianità, si può iniziare un percorso di recupero graduale anche dopo **3 mesi dal parto**.

Anche **dopo diversi anni** dal parto è possibile un recupero della parete addominale, ma potrebbe volerci più tempo a causa dell'inattività prolungata della parete addominale.



Quando siamo in presenza di diastasi?

- Le dita sprofondano all'interno quando fletti la testa
- Si crea una cresta (come una gobbetta) quando pieghi la testa per guardarti l'ombelico

Spesso si associano altri sintomi:

- Difficoltà digestive
- Gonfiore dopo i pasti ("come se fossi ancora incinta")
- Dolore lombare
- Disfunzioni pelviche come ad esempio le perdite urinarie

AUTOVALUTAZIONE

POSIZIONE DI PARTENZA

Sdraiati a pancia in su con le ginocchia piegate e i piedi in appoggio

Posizione due dita a contatto con l'addome, al di SOPRA dell'ombelico

Esegui una leggera pressione e ascolta il tuo corpo: la mano sprofonda come se ci fosse un punto "vuoto"?



VALUTAZIONE

Tenendo la mano in posizione prova a FLETTERE LA TESTA come per andare a guardare l'ombelico: La mano sprofonda? Con quante dita?

RIPETI

Posiziona due dita al di SOTTO dell'ombelico

La mano sprofonda come se ci fosse un "vuoto"?

Prova di nuovo a FLETTERE LA TESTA: La mano sprofonda? Con quante dita?

