

- > Se dopo la gravidanza la tua pancia non è tornata più quella di un tempo.
- > Se sei sempre gonfia come se fossi incinta.
- > Se hai dolori lombari, instabilità al bacino, incontinenza o problemi digestivi.
- > Se mettendo in tensione l'addome ti fuoriesce una protuberanza... potresti avere una

## DIASTASI DEI RETTI ADDOMINALI

Si tratta di una patologia post gravidanza tanto comune quanto poco conosciuta ma che, se non risolta, a lungo termine provoca una serie di problemi tra cui: prolasso, dolori alla schiena e alle anche, ernie, senza considerare che gli organi interni risultano facilmente esposti ai traumi esterni.

### I passi da seguire:

#### 1. Autovalutazione



Grazie ad un semplice test, potrai verificare se hai la diastasi e avere un'idea della sua ampiezza. Nel sito troverai un video che ti spiegherà come farla.

#### 2. Ecografia



Se hai dubbi o la distanza in autovalutazione ti sembra maggiore di un paio di dita, fai un'ecografia dei muscoli della parete addominale facendo specificare sul referto i centimetri di distanza in rilassamento ed eventuali ernie.

#### 3. Visita con chirurgo plastico



L'intervento chirurgico è l'unica soluzione che possa richiudere definitivamente una diastasi patologica ed eventualmente eliminare la pelle in eccesso.

#### 4. Workout



Se la tua diastasi è fisiologica, puoi migliorare con l'attività fisica giusta. Nel sito troverai video e consigli per allenarti, comunque considera di rivolgerti ad un fisioterapista esperto almeno per i primi tempi.

 **DIASTASI  
ITALIA** ODV



[www.diastasitalia.it](http://www.diastasitalia.it)

Il sito web dell'Associazione **DIASTASI ITALIA ODV**

Visita il nostro sito, la nostra pagina Facebook **Diastasi Italia Page** per saperne di più. Troverai testimonianze, interviste, esercizi, ecc. Se vuoi puoi richiedere l'iscrizione al gruppo di supporto su Facebook **Diastasi Italia Official Group**.

Sulla pagina **change.org** abbiamo lanciato una **petizione** affinché la diastasi addominale venga riconosciuta come una patologia e l'intervento di addominoplastica sia convenzionato con il Sistema Sanitario Nazionale in tutta Italia. Se vuoi aiutarci e aiutare le mamme, cerca la pagina sul nostro sito, FIRMA e condividi la petizione sui social network.



Inquadra il QR code con il tuo smartphone o tablet e guarda il video di autovalutazione.



# DIASTASI ADDOMINALE

Che cos'è, come si diagnostica e come si risolve la patologia che affligge il 30% delle mamme.

 **DIASTASI  
ITALIA** ODV



Con l'autovalutazione si sente un "buco" in corrispondenza dei retti addominali

## Che cos'è la diastasi addominale

Il muscolo retto addominale, chiamato più semplicemente retto addominale, è uno dei muscoli principali della parete addominale anteriore. Viene definito elemento muscolare pari: esiste infatti sia il muscolo retto addominale destro che il muscolo retto addominale sinistro. I retti sono separati solamente dalla cosiddetta linea alba (o linea mediana), una sottile banda di tessuto connettivo, priva sia di nervi che di vasi sanguigni, che si sviluppa longitudinalmente da sotto lo sterno fino alle ossa del bacino.

La diastasi addominale consiste nella **separazione eccessiva della parte destra dalla parte sinistra del muscolo retto addominale**, le quali si allargano, allontanandosi della linea mediana. Quest'ultima è formata da tessuto poco elastico ma molto resistente che, se da una parte rende molto difficile la sua rottura, dall'altra, quando questa avviene, non permette di tornare facilmente alle sue condizioni iniziali. L'allontanamento dei due retti durante la gravidanza è fisiologico per permettere all'utero di espandersi e contenere il feto che cresce. Tuttavia, se nei 6/12 mesi successivi al parto questo non avviene spontaneamente e la distanza rimane sopra i 2 cm, si può parlare di diastasi patologica.

## Fattori di rischio

Anche se purtroppo la causa di questa separazione non è prevedibile, sono stati comunque rilevati dei fattori di rischio:

- l'età della gestante superiore ai 35 anni;
- il feto con un peso elevato;
- la gravidanza gemellare;
- altre gravidanze precedenti.

## Sintomi della diastasi addominale

Una volta che i muscoli addominali perdono la loro efficacia, non sono più in grado di effettuare la loro funzione stabilizzante del tronco.

Mancando la barriera naturale dei retti, gli organi interni premono verso l'esterno dando alla pancia una caratteristica **forma prominente** e dando l'impressione di gonfiore che spesso viene scambiato anche per una nuova gravidanza.

Il cedimento della linea mediana che tiene uniti i due retti addominali e che funge da "cerniera" tra i due muscoli ha come risultato che la parete addominale non è più in grado di contenere con efficacia la pressione degli organi endoaddominali, con conseguente distensione dell'addome per la "fuoriuscita" degli stessi. Inoltre, considerando che la funzione principale di questi muscoli è di contenerli, si possono avere ernie in quanto tali organi non incontrano più una certa resistenza.

Anche se erroneamente considerata da molti una patologia innocua o solamente estetica, la diastasi di fatto provoca importanti alterazioni nella meccanica del bacino che potrebbe predisporre a sovraccarichi e quindi problemi su anche e schiena.



Il caratteristico segno della diastasi addominale è anche una sorta di **cresta** (o "pinna") che si forma in corrispondenza della linea alba e che si manifesta più evidentemente con la tensione dei muscoli dell'addome.

I sintomi "funzionali" che la diastasi dei retti può provocare sono:

- dolori alla schiena / anche / bacino
- incontinenza
- ernia
- gonfiore / nausea
- difficoltà digestive / respiratorie
- peristalsi
- postura da iperlordosi
- senso di pesantezza al pavimento pelvico.



## L'intervento in SSN

L'addominoplastica è un'incisione nella zona sopra il pube attraverso la quale verrà effettuata la ricostruzione della parete addominale che chiude la diastasi. Alla fine dell'intervento rimarrà una cicatrice poco più grande di quella di un cesareo. L'endoscopia è una soluzione meno invasiva adatta a chi non ha pelle in eccesso da togliere.

In alcune regioni italiane **l'intervento è a carico del Sistema Sanitario Nazionale**, ma è possibile spostarsi in qualsiasi altra regione senza costi aggiuntivi. Occorre effettuare la visita con il chirurgo plastico scelto che valuterà, in base anche ai requisiti minimi richiesti dalla regione, se mettere in lista per intervento. I tempi di attesa in lista variano da pochi mesi a diversi anni a seconda della struttura. Nel nostro sito è presente una lista, in costante aggiornamento, dei chirurghi che effettuano l'intervento in SSN.

## Attività fisica

In caso di diastasi fisiologica, sotto i due centimetri, è consigliabile fare attività fisica specifica e farsi seguire in questo da un fisioterapista esperto.