Atuação da fisioterapia na Diástase Abdominal

Autor(res)

Luciana Barcala
Patrícia Da Silva Martins
Eliene Rafaela De Almeida Bispo
Vanilza Nunes Dos Santos
Maria Silva De Carvalho Gomes
Karem Gabriela Francisca Da Silva
Maria Aparecida Bezerra Santos Do Nascimento

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

,A diástase abdominal é o afastamento do músculo reto abdominal e do tecido conjuntivo, sendo a principal causa de flacidez abdominal e dor lombar, Esse afastamento é normal e necessário de acontecer durante a gravidez devido ao enfraquecimento do abdômen e estiramento máximo dos músculos. Durante a gestação, é considerado normal um distanciamento de até 2 centímetros no pós-parto, contudo, pode chegar à 10 centímetros, Em situações de até 5 centímetros, há grande possibilidade de recuperação através de exercícios e fisioterapia. Caso não seja possível recuperar com o tratamento conservador, a cirurgia pode ser indicada,A gravidez, de forma mais acentuada ainda, nas gestações gemelares, a falta de exercícios específicos durante a gestação, além da oscilação excessiva de peso são alguns dos fatores que podem causar a Diástase, que, além de acometer os músculos Reto Abdominais, pode também envolver os músculos oblíquos (se posicionam em porção mais lateral no Abdome). Quando na gestação, a expansão uterina pode causar o alongamento dos músculos do abdômen, separando as duas bandas musculares. Neste local, pode ficar um “vazio”, deixando a barriga mais proeminente no perfil, e mais flácida ao sentar

A gravidez, de forma mais acentuada ainda, nas gestações gemelares, a falta de exercícios específicos durante a gestação, além da oscilação excessiva de peso são alguns dos fatores que podem causar a Diástase, que, além de acometer os músculos Reto Abdominais, pode também envolver os músculos oblíquos (se posicionam em porção mais lateral no Abdome). Quando na gestação, a expansão uterina pode causar o alongamento dos músculos do abdômen, separando as duas bandas musculares. Neste local, pode ficar um “vazio”, deixando a barriga mais proeminente no perfil, e mais flácida ao sentar-se

Por isso, nesta matéria você vai encontrar tudo o que precisa saber sobre a Diástase Abdominal: como ocorre, tipos de diástase, formas de tratamentos e exercícios indicados.