

# Piccola guida sulla diastasi dei retti dell'addome

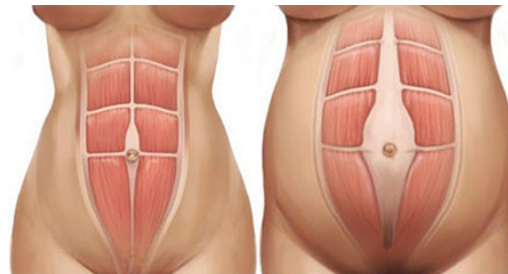
Dopo la gravidanza la pancia non è tornata come prima?

L'addome risulta gonfio come se fossi ancora incinta?

Dopo la gravidanza hai iniziato a lamentare mal di schiena, instabilità di bacino, incontinenza?

Noti che la pancia forma una protuberanza all'infuori quando provi ad allenare gli addominali?

**Questa guida potrebbe aiutarti!**



## CHE COS'É

Si tratta di una separazione progressiva dei muscoli retti dell'addome dalla linea mediana.

Le principali cause sono: gravidanza, aumento di peso, eccesso di attività sportiva ad alto impatto, invecchiamento.

## SINTOMI

I sintomi più frequentemente associati sono: mal di schiena, sensazione di gonfiore addominale, stipsi, difficoltà nella digestione, sensazione di peso al basso ventre, incontinenza urinaria anche di lieve entità.

## È POSSIBILE PREVENIRLA

Si, iniziando ad occuparsene già in gravidanza imparando a muovere attivamente il bacino e la schiena, migliorando la postura, imparando ad attivare in modo corretto i muscoli addominali, migliorando la propria respirazione.

## È POSSIBILE CURARLA IN MANIERA CONSERVATIVA

- **Dopo il parto:** confrontati con il tuo ginecologo di fiducia, all'occorrenza sarà possibile escludere la presenza di diastasi tramite una valutazione strumentale non invasiva (ecografia). Nei casi più complessi il ginecologo potrebbe consigliare una visita chirurgica ed approfondimenti diagnostici più completi. Rivolgiti ad un fisioterapista esperto in rieducazione in ambito pelvi perineale per impostare un programma di rieducazione specifico.
- **A distanza dal parto:** è possibile intervenire e migliorare la diastasi anche ad anni di distanza dal parto.

---

*Diastasi: quali steps per gestirla?*

---



## HO IL DUBBIO DI AVERE LA DIASTASI, COSA POSSO FARE?

### Test di autovalutazione

1. Sdraiata supina piega le ginocchia tenendo la pianta dei piedi appoggiata a terra.
2. Metti una mano dietro la testa e l'altra sopra il muscolo addominale. Le dita devono essere sopra la linea mediana ma parallele alla linea della vita all'altezza dell'ombelico.
3. Premi leggermente con le dita sul muscolo addominale rilassato. Solleva testa e spalle dal pavimento senza piegare il collo e senza avvicinare il mento allo sterno, come per effettuare il "crunch" (addominali) contraendo il muscolo addominale.

Se le dita affondano nel solco che si viene creare tra i due muscoli retti dell'addome, il test è positivo per presenza di diastasi.

Dottoressa Roberta Valsania  
Fisioterapista Osteopata D.O.  
esperta in riabilitazione pelvi-perineale

## QUALI SONO I PASSI SUCCESSIVI?

- **Consultare il proprio ginecologo** per una valutazione specialistica;
- **Ecografia:** esame non invasivo che consente di valutare l'integrità della parete addominale. In alcuni casi se l'entità della diastasi supera determinati parametri, sarà opportuno effettuare una visita chirurgica seguendo le indicazioni del medico specialista di riferimento.
- **Fisioterapia:** definire con un fisioterapista specializzato in riabilitazione pelvi perineale un programma di rieducazione specifico. Per una buona gestione della diastasi sarà fondamentale imparare a far lavorare in sinergia pavimento pelvico ed addome.
- **Valutazione nutrizionale:** una presa in carico nutrizionale contribuirà a gestire i sintomi digestivi più frequenti quali gonfiore addominale, stitichezza, rallentamento nella digestione.



## La nostra equipe

**Dottoressa Bar Enrica**  
medico specialista in ginecologia e ostetricia

**Dottoressa Gallesio Chiara**  
medico specialista in radiologa

**Dottoressa Busletta Chiara**  
biologa nutrizionista

**Dottoressa Valsania Roberta**  
fisioterapista, osteopata D.O., esperta in  
riabilitazione pelvi perineale.

## Contattaci

**L'Albero Poliambulatorio**

Indirizzo: Località Toetto 2, Roddi

Telefono: +39 0173 615 706

Whatsapp: +39 333 2604482

Posta elettronica: [segreteria@alberosrl.it](mailto:segreteria@alberosrl.it)

Sito Web: [www.alberosrl.it](http://www.alberosrl.it)