



# Rectus diastase

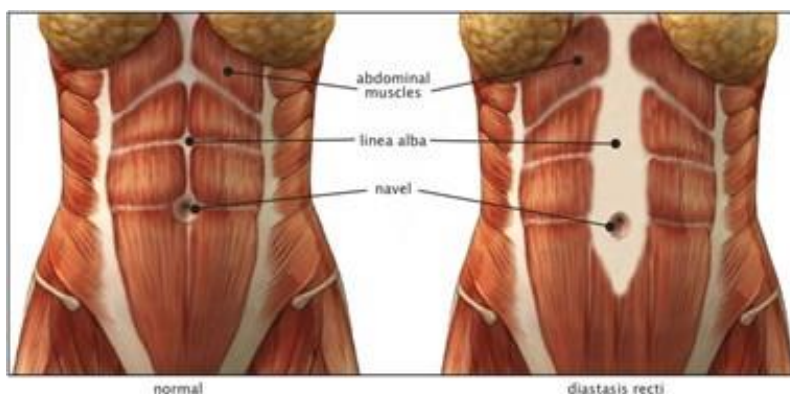
## Een zwakke plek in de buikwand

Heeft u een zwelling in de buikwand? Dan kan er sprake zijn van een rectus diastase. In deze folder leest u wat een rectus diastase is, welke klachten u kunt hebben en welke behandelingen mogelijk zijn.

### Wat is een rectus diastase?

Een rectus diastase is een zwakke plek in de buikwand. De rechte buikspieren (rectus abdominus) liggen normaal dicht bij elkaar. Tussen deze spieren zit stevig bindweefsel (linea alba). Bij een rectus diastase wordt dit bindweefsel breder en slapper. Door druk op de buik rekt het bindweefsel tussen de rechte buikspieren verder uit. Wanneer u uw buikspieren aanspant, ziet u een bult. Deze bult zit meestal boven of rond de navel.

Een diastase doet meestal geen pijn. U kunt wel last hebben van een opgeblazen gevoel. Ook kunt u rugklachten krijgen. Een rectus diastase is niet gevaarlijk. Het is geen breuk van de buikwand. Er kan niets vast komen te zitten.



U heeft meer kans op een rectus diastase bij:

- Overgewicht
- Roken
- Veel hoesten
- Na een zwangerschap

## Hoe stelt de arts een rectus diastase vast?

Een rectus diastase is met lichamelijk onderzoek makkelijk vast te stellen. De arts vraagt u om eerst te liggen en daarna omhoog te komen. Bij een rectus diastase is dan een zwelling te zien in het midden van de buik. Bij overgewicht of een kleine diastase is extra onderzoek meestal niet nodig. Bij een grote diastase én een breuk in de buikwand kan meer onderzoek nodig zijn, zoals een CT-scan.

## Behandeling van een rectus diastase zonder buikwandbreuk

Een rectus diastase wordt meestal niet geopereerd. Een operatie is meestal alleen nodig wanneer er ook een buikwandbreuk is.

Fysiotherapie kan helpen bij klachten. U krijgt oefeningen om uw buik- en rugspieren sterker te maken. Dit heet core-training. Hierdoor kunt u meer stevigheid voelen in uw buik. Soms neemt het opgeblazen gevoel af. Ook kunnen rugklachten minder worden.

Heeft u geen buikwandbreuk, maar stoort u zich aan het uiterlijk van uw buik? Dan kunt u hierover praten met een plastisch chirurg. Dit is een cosmetische behandeling.

## Behandeling van rectus diastase bij een buikwandbreuk

Als u een operatie aan de buikwand krijgt, kan een rectus diastase soms wel worden geopereerd. Een operatie heeft geen zin wanneer de druk op de buikwand blijft bestaan. Bijvoorbeeld door overgewicht of omdat u veel hoest door een longziekte. De rectus diastase zal dan na de operatie weer terugkomen. Als dat bij u het geval is zal de behandeling bestaan uit afvallen en fysiotherapie.

Is de oorzaak van de hoge druk op de buikwand verdwenen? Bijvoorbeeld na een zwangerschap of na veel gewichtsverlies? Dan bespreekt de arts met u of een operatie van de rectus diastase zinvol is.

## Behandeling met fysiotherapie

Met speciale oefeningen kunt u uw buik- en rugspieren sterker maken. Deze oefeningen komen uit **het HEXACORE-trainingsprogramma**. Ze helpen om uw lichaam stabiel te maken.

## Geschikte oefeningen

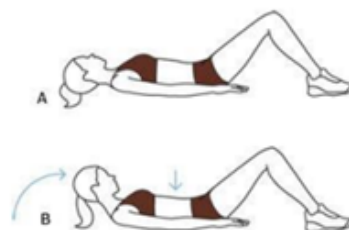
### 1. Buikspieren aanspannen

- Ga rechtop zitten en leg beide handen op de buik.
- Adem in en laat uw buik uitzetten.
- Adem uit en span uw buikspieren stevig aan. Trek uw buikspieren richting uw rug.
- Houd dit 30 seconden vast en blijf rustig doorademen.
- Span daarna uw buikspieren 10 keer kort aan voor u de buikspieren ontspant
- Herhaal deze oefening 10 keer.



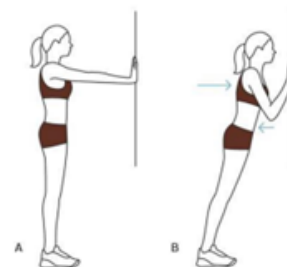
### 2. Hoofd optillen

- Ga op uw rug liggen met gebogen knieën.
- Zet uw voeten plat op de vloer.
- Adem goed in en span bij het uitademen uw buikspieren extra aan.
- Breng uw kin naar uw borst en til uw hoofd iets van de vloer.
- Houd dit 2 seconden vast.
- Leg uw hoofd weer neer en ontspan uw buik.



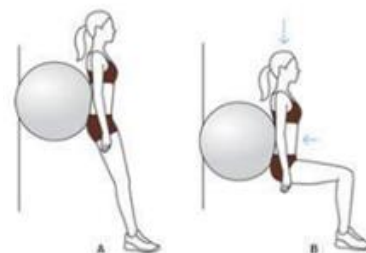
### 3. Staand opdrukken tegen de muur.

- Ga op armlengte van een muur staan.
- Zet uw handpalmen plat tegen de muur.
- Adem in en span bij het uitademen uw buikspieren aan.
- Laat uzelf met gespannen buikspieren naar de muur zakken.
- Houd uw ellebogen dicht bij uw lichaam, tegen uw zij.
- Duw uzelf van de muur af en span uw buikspieren extra aan.
- Herhaal deze oefening 20 keer.



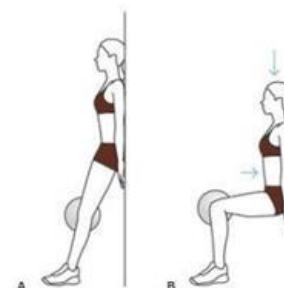
### 4. Hurken tegen muur (squat)

- Plaats een grote oefenbal tussen uw rug en de muur.
- Zet uw voeten een stap naar voren op heupbreedte.
- Adem goed in en span bij het uitademen uw buikspieren aan.
- Houd uw buikspieren aangespannen en buig uw knieën tot u zit.
- Strek daarna uw benen en ga weer staan. Span daarbij de buikspieren extra aan.
- Herhaal deze oefening 20 keer.



### 5. Hurken (squat) en knijpen

- Ga met uw rug tegen de muur staan
- Zet één stap voorruit.
- Plaats een kleine oefenbal of een stevig kussen tussen uw knieën.
- Adem in en span bij het uitademen uw buikspieren aan.
- Buig met aangespannen buikspieren uw knieën tot u zit.
- Knijp uw knieën tegen elkaar en span uw buikspieren extra aan.
- Houd dit 2 seconden vast.
- Herhaal het knijpen 20 keer tot u weer gaat staan.



## Belangrijk om te weten

Doe liever geen oefeningen waarbij de rectus diastase duidelijk zichtbaar wordt. Voorbeelden hiervan zijn sit-ups en crunches.



## Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw arts, of u de behandeling laat doen. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze gerust aan uw behandelend arts. U kunt uw vragen ook stellen via uw MijnSpaarneGasthuis-account of bellen met polikliniek chirurgie op telefoonnummer (023) 224 0020.

### Waar zijn we te vinden?

**Haarlem Zuid**  
Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

**Haarlem Noord**  
Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

**Hoofddorp**  
Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)