

# Разбираемся с «мышцами кора» : почему выпирает живот?

(Understanding Our Core Muscles & What Causes Our Abdomen to Bulge)

[www.drmarco.ru](http://www.drmarco.ru) T : 65-6464 8075



## Разбираемся с «мышцами кора»: почему выпирает живот?

### **Признаки и Внешний Вид:**

- В положении стоя: живот выпячивается и выглядит как беременный;
- Даже ежедневные упражнения и строгая диета не помогают – живот не уходит;
- Во время выполнения упражнения «скручивания» из положения лежа появляется продолговатый выступ в средней части живота



### ***Знаете ли Вы, что такое Rectus Diastasis (диастаз прямых мышц живота ?***

Латинское Rectus или Recti означает прямые мышцы живота, также нередко называемые «мышцы кора» (Core Muscles) .

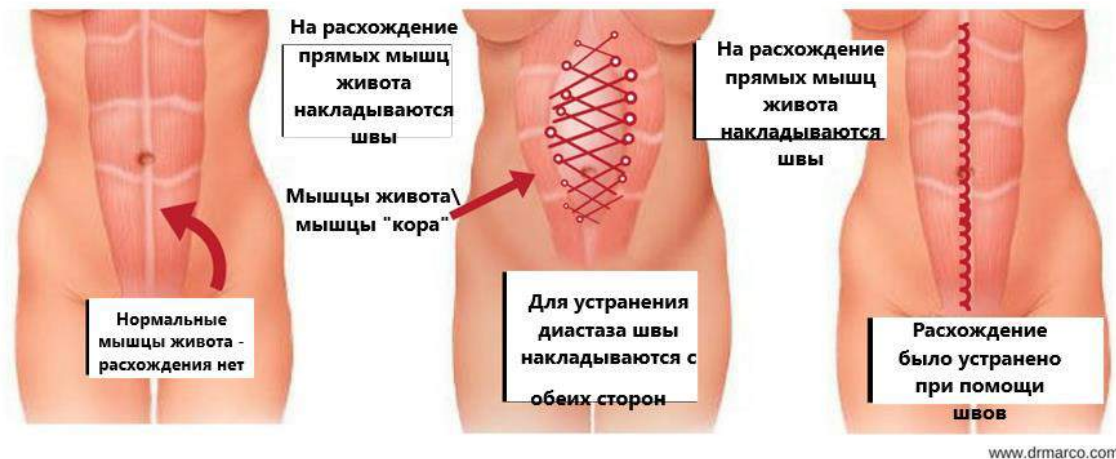
Диастаз означает расхождение.

Таким образом, Rectus Diastasis - Расхождение мышц живота, между правой и левой прямыми мышцами живота. Или расхождение мышц живота по белой линии, в середине «мышц кора».

Расхождение мышц может составлять более 2х сантиметров

## Что такое Диастаз прямых мышц живота (Rectus Diastasis)?

Прямые мышцы живота = Мышцы живота \ Мышцы "кора" \ Rectus  
Диастаз = Расхождение



### У кого может случиться диастаз?

Подобное расхождение мышц может случиться с каждым. Диастаз может развиваться у:

- мужчин и женщин
- людей, страдающих от колебаний веса с резким его набором и снижением
- женщины после беременности
- идиопатические проявления: может случиться с любым человеком в любой момент жизни по неясной причине

### Признаки и симптомы:

- Выпирающий живот не уходит, даже если регулярно и интенсивно делать упражнения на мышцы живота
- Выпирание живота делает фигуру похожей на фигуру беременной женщины
- Постоянные или частые боли в спине (даже после обращения к специалистам)
- Признаки недержания
- Ранние признаки слабости мышц тазового дна
- Нестабильность позвоночника – ухудшение осанки, лордоз и слабость спины
- Ограничение функциональности движений

### **Как это исправить?**

**Нехирургическое лечение:** Везунчики, которые обнаружили диастаз на ранней стадии (менее 1-2 см), могут избавиться от расхождения или препятствовать его дальнейшему увеличению, обратившись к физиотерапевту или тренеру, но возможности этого метода ограничены, и необходимым условием является отсутствие других проблем со здоровьем.

**Хирургическое:** Однако не всем так везет. Ко времени обращения к специалисту расхождение уже обычно шире 2-3 см, появляются хронические боли в спине, проблемы с мышцами тазового дна и прочее, и требуется операция.

### **Как проходит операция?**

Операция может быть выполнена двумя различными способами, в зависимости от договоренности хирурга и пациента и сложности отдельного случая.

1. Открытый метод

2. Закрытый метод

1. Открытый метод: подходит пациентам, у которых есть излишки кожи. Надрез делается по линии бикини, и одновременно удаляется лишняя кожа, что придает животу и паховой области более подтянутый вид.

2. Закрытый метод: подходит пациентам, у которых излишков кожи нет, но значительно выдается живот. Это может быть эндоскопическая операция или операция с использованием новейшей технологии – робот-ассистированной системы davinci©. При использовании этого метода с применением техники минимального разреза шрамы остаются очень малого размера. .

### **Каким образом операция устраняет расхождение прямых мышц живота?**

Пликация диастаза прямых мышц проводится путем наложения швов, стягивающих правую и левую мышцы живота, создавая внутренний корсет по белой линии от мечевидного отростка (костей грудины) до пупка и вниз до лобковой кости. В некоторых случаях, при большом расхождении и плохом состоянии тканей живота, швы накладываются в два слоя.

Для пациентов без излишков кожи может быть проведена эндоскопическая операция или операция с новейшей технологией – робот-ассистированной системы davinci©. Этим методы оставляют очень маленькие шрамы, используя технику минимального разреза.

Для пациентов с излишками кожи или складками кожи в области живота эта операция проводится как абдоминопластика/подтяжка живота, в процессе которой лишняя кожа удаляется и шрам остается на линии бикини.

### **Какова продолжительность операции?**

Длительность операции зависит от индивидуальных особенностей каждого случая, сложности, степени расхождения мышц живота и используемого хирургического метода. Это может занять 2-4 часа.

**Как проходит послеоперационное восстановление?**

Послеоперационное восстановление состоит из нескольких этапов:

- Рекомендуется остаться в клинике минимум на 1 ночь
- Постельный режим с ограничением подвижности как минимум в течение 1 недели.
- Занятия спортом в облегченном режиме спустя 1 месяц со дня процедуры
- Интенсивные занятия спортом лучше отложить на срок спустя 3 месяца после операции.

**Покрывается подобная процедура медицинской страховкой?**

В зависимости от степени тяжести, ваше состояние может расцениваться как заболевание, и хирургическое устранение будет оплачиваться по вашей медицинской страховке.