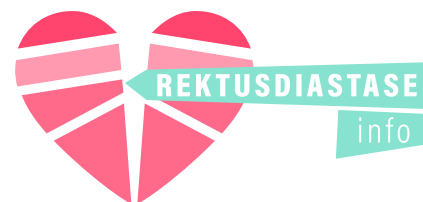


Samstag, 27. April 2019 | Hamburg

# 1. REKTUSDIASTASE

## Kongress



Pressekontakt:  
REKTUSDIASTASE.info  
Tel.: +49 (0)821 5697843-0  
Mail: mail@rektusdiastase.info  
Web: www.rektusdiastase.info

**Über die Hälfte aller Mütter sind von einer Rektusdiastase betroffen (Schätzwert). Die Dunkelziffer ist hoch, das Fachwissen von Therapeuten, Hebammen und Ärzten ist oft unzureichend. Auf dem 1. Rektusdiastase-Kongress, der erstmals am 27. April in Hamburg stattfinden wird, beraten sich Expertinnen aus ganz Deutschland zum aktuellen wissenschaftlichen Stand und schulen interessiertes Fachpersonal aus Therapie und Training.**

In zehn Vorträgen und Workshops wird das Thema Rektusdiastase behandelt. So vermitteln beispielsweise die Physiotherapeutinnen Sabrina Nieland und Almut Köwing fundiertes Wissen zur Ultraschalldiagnostik, Karima Kuschel informiert über erfolgreiche Behandlungsmöglichkeiten aus Schweden und Sportwissenschaftlerinnen und Trainerinnen erarbeiten in ihren Workshops Übungen für das Training und den Alltag. Es werden bis zu 100 TeilnehmerInnen erwartet.

### **Was ist eine Rektusdiastase? Verkanntes Problem und hoher Leidensdruck**

Als Rektusdiastase wird das Auseinanderstehen des geraden Bauchmuskels (M. rectus abdominis) im Bereich der Linea alba beschrieben. Vereinfacht gesagt: die Bauchmuskeln weichen auseinander und in der Mitte entsteht ein Spalt, der unterschiedlich breit oder tief sein kann. Dieser Vorgang ist während einer Schwangerschaft normal - danach sollte sich jedoch alles wieder in die Ausgangslage zurück bilden. Doch häufig tut es das nicht. Falsches Alltagsverhalten oder Trainingsmethoden, Medikamente oder Verdauungsprobleme können der Auslöser dafür sein. Die Folge: Rücken- oder Beckenschmerzen, Inkontinenz, Hernien. Die meisten Frauen haben außerdem einen großen ästhetischen Leidensdruck: ihr Bauch sieht aufgebläht aus und wölbt sich stark nach außen.

### **Trendthema mit rückständiger Forschung**

Das Thema Rektusdiastase entwickelt sich zum Trendthema. Durch Soziale Medien erfahren immer mehr Betroffene, woher ihr Leiden stammen könnte. Es gibt aber kaum Forschungsansätze im deutschsprachigen Raum. Vorreiter sind die USA und Schweden. Mit dem Portal [www.rektusdiastase.info](http://www.rektusdiastase.info) wurde eine Hilfestellung geschaffen: Betroffene Frauen können über die Plattform kompetente Hilfe in ihrer Nähe finden. Der Zuspruch von Betroffenen ist enorm. Leider gibt es noch viel zu wenig spezialisierte Therapeuten. Das möchte der Zusammenschluss an Expertinnen von Rektusdiastase.info ändern.

