

Diastasi, quando i muscoli dell'addome si «separano»

L'esperto. La gravidanza è la causa principale di questo problema, dovuto alla pressione interna fetale

Durante la gravidanza il corpo della donna subisce cambiamenti molto importanti: non è solo la pancia a crescere, ma tutto il corpo a mutare. Sono cambiamenti graduali che interessano, giorno per giorno, tutti i 9 mesi di gestazione e possono restare anche al termine della gravidanza.

L'addome, «culla» del feto

In particolare, a livello addominale, si apprezza il maggiore mutamento: l'addome è infatti la «culla» del feto e cresce insieme a lui, adattandosi allo sviluppo del nuovo essere umano, settimana dopo settimana. Un mutamento, però - dice il dott. Andrea Lisa, specialista in Chirurgia plastica e ricostruttiva che collabora con Politerapica di Seriate - che può determinare lo sviluppo della diastasi dei retti addominali, ovvero la separazione eccessiva dei due ventri del muscolo retto addominale, i quali si allargano, allontanandosi dalla linea mediana e lasciando uno spazio «vuoto» in mezzo. La linea mediana, infatti, è costituita da tessuto poco elastico, ma molto resistente che, se da una parte rende molto difficile la sua distensione, dall'altra, quando questa si sviluppa, non permette di tornare facilmente alle condizioni iniziali.

La «separazione dei muscoli»

La gravidanza è la causa principale della separazione dei mu-

scoli retti addominali, dovuta alla pressione interna del feto a al nuovo assetto ormonale che favorisce l'assottigliamento dei tessuti connettivi. Quando, a causa della diastasi, i muscoli addominali perdono la loro efficacia, non sono più in grado di svolgere la loro funzione stabilizzante del tronco e, mancando la barriera naturale dei retti addominali, l'addome assume una caratteristica forma prominente che dà l'impressione di gonfiore spesso scambiato per una nuova gravidanza.



Andrea Lisa

Serve un'ecografia

Le modificazioni della morfologia addominale e della funzione di contenimento dei muscoli retti addominali possono avere un effetto sulla postura e conseguentemente favorire il mal di schiena.

Quando sono presenti i segni tipici della diastasi dei muscoli retti è bene eseguire un'ecografia della parete addominale che valuti l'entità della condizione e l'eventuale concomitante presenza di ernie ombelicali che si sviluppano a causa della ridotta resistenza del piano muscolare nel contenimento degli organi addominali.

Evitare gli sforzi

In presenza di diastasi addominale, continua il dott. Lisa di Politerapica Seriate, bisogna evitare gli sforzi eccessivi sulla parete addominale sia nella vita quotidiana che nel-



La gravidanza è la causa principale della separazione dei muscoli retti addominali PHOTO BY DRAGOS GONTARIU ON UNSPLASH

Per saperne di più

L'intervento è in anestesia generale

La correzione della diastasi dei muscoli retti addominali si esegue in anestesia generale e dura dai 60 a 90 minuti. Obiettivo, correggere la lassità della parete muscolare ripristinando la continuità dei ventri del muscolo retto addominale. La scelta dell'anestesia generale consente al paziente di non sentire dolore, di avere una ripresa rapida ma soprattutto un corretto rilassamento del ventre muscolare durante la procedura per ottenere la migliore sintesi muscolare. L'esecuzione in anestesia locale spesso si associa a procedure eseguite con una ridotta sicurezza per la paziente. La modalità di approccio dipende dalla quantità e dalla gravità della diastasi ma soprattutto dalla quantità di cute in eccesso. L'opzione ottimale, in casi selezionati, è una cicatrice bassa che consenta una corretta correzione della diastasi con il minimo impatto. Nei casi di eccesso modesto, la cicatrice verticale è derivata dalla trasposizione del vecchio ombelico.

l'attività fisica. È poi fondamentale l'attenzione alla postura correggendo posizioni errate, anche quando si cammina; sedersi nel modo giusto con schiena dritta ed piedi ben appoggiati a terra. È consigliabile, sotto il controllo fisioterapico, meglio in un centro specializzato, eseguire una moderata attività fisica senza sforzi eccessivi, attivando e rinforzando la parete addominale, con l'obiettivo di ridurre la distanza tra torace e pube, bilanciando bacino e schiena, evitando invece sforzi che tendono ad allungare tale distanza.

Esiste anche la chirurgia

Se l'approccio conservativo non risulta efficace nel trattamento della sintomatologia associata alla diastasi o se l'impatto cosmetico della gravidanza, con la conseguente lassità cutanea, risulta troppo gravoso per la persona, l'intervento chirurgico offre un'eccellente opportunità per la risoluzione di questa condizione. La paziente potrà in breve tempo riprendere la funzionalità ed un aspetto della parete addominale quanto più simile al momento pregravidico.