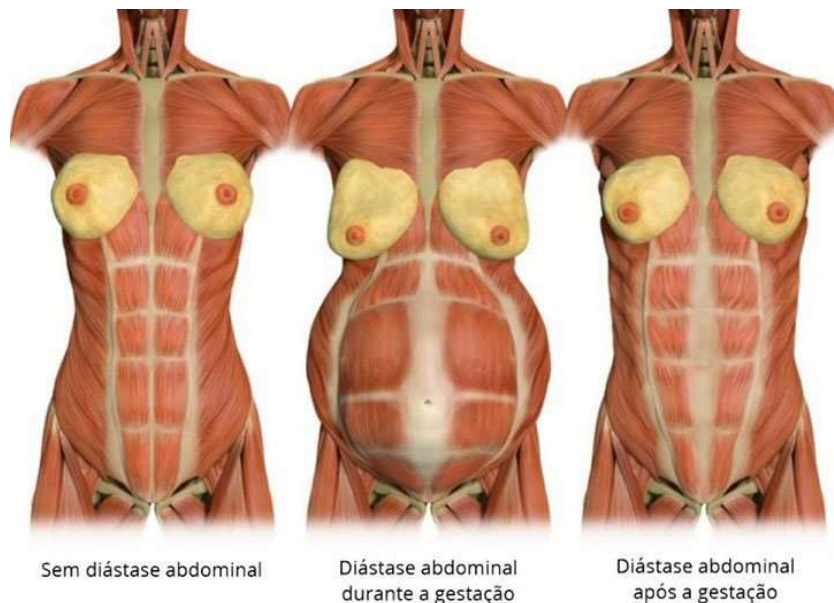


O que é diástase abdominal?

Mesmo não sendo uma condição exclusiva da gestação, inclusive ocorrendo em homens, a diástase abdominal é comumente apresentada por gestantes.

A diástase abdominal é a separação dos músculos da parede anterior do abdômen, que são os retos abdominais. Esses músculos são unidos ao meio por uma aponeurose, a linha alba e, conforme o bebê cresce, aumentando o volume uterino, há um alongamento e distanciamento dessa linha para aumentar o espaço intra-abdominal e acomodar esse bebê.

Estima-se que em torno de 60% das gestantes apresentem diástase na gestação ou pós-parto.



Quais as causas da diástase?

As causas prováveis são: alterações hormonais da gravidez, flacidez dos músculos abdominais, aumento do tamanho do útero, gestações múltiplas e macrossomia fetal (peso ao nascer entre 4 e 4.5 quilos).

Quais os sintomas?

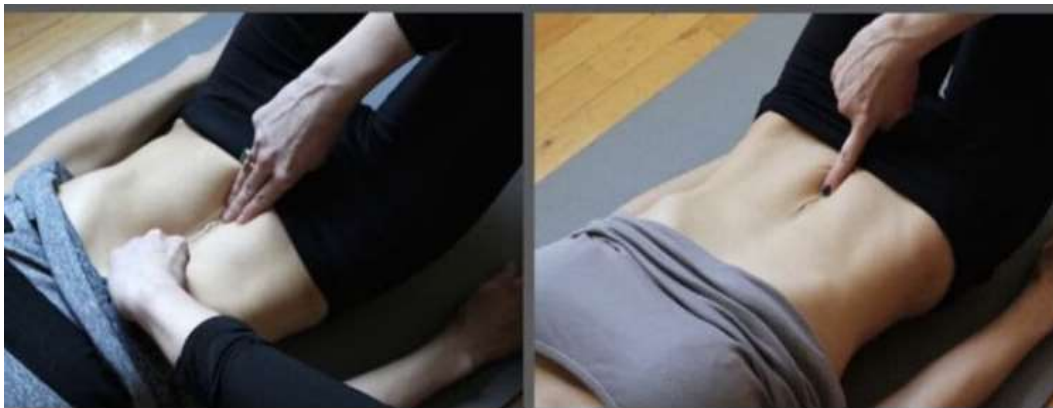
A diástase pode ou não estar associada a sintomas, mas com a separação dos músculos abdominais, pode aparecer uma protrusão visível na linha média do abdômen, principalmente quando aumenta a pressão intra-abdominal. Além disso, pode reduzir a estabilidade lombar e pélvica e causar dor nessas regiões, e também tem correlação com disfunções do assoalho pélvico, como incontinência urinária, incontinência anal, e prolapso de órgãos pélvicos.



Como identificar a diástase abdominal?

O critério para determinação da diástase é a separação maior que 2 cm na linha alba, esse diagnóstico pode ser realizado através de ultrassom, tomografia computadorizada e ressonância magnética, mas também facilmente constatado pelo teste de diástase. Durante a gestação não é o melhor momento de detectar ou tratar a diástase, ideal é no pós-parto.

O teste de diástase é simples, sendo necessário deitar-se em posição supina (barriga pra cima), dobrar os joelhos e apoiar os pés no chão, elevar o pescoço e tronco, como se fosse fazer um exercício abdominal. Então coloca-se os dedos na linha média do abdômen para medir a distância do afastamento, tanto na largura quanto no comprimento.



Com diástase

Sem diástase

Como é o tratamento da diástase abdominal?

Em geral a diástase resolve-se gradualmente com o tempo até a oitava semana pós-parto, porém, muitas mulheres apresentam persistência da diástase após este período (em torno de 40 a 60%).

Apesar de não haver consenso sobre os exercícios para os músculos abdominais e do assoalho pélvico recomendados, algumas orientações gerais da literatura merecem atenção, lembrando que alguns casos necessitarão de intervenção cirúrgica.

Em geral, deve-se evitar exercícios de alto impacto e exercícios que aumentem a pressão intra-abdominal (abdominais convencionais), priorizar exercícios que trabalhem a musculatura interna sinergicamente: assoalho pélvico e transversos do abdômen e ir progredindo para exercícios funcionais da musculatura externa, além disso, incentivar padrão respiratório diafragmático.

Prof^a Elisângela Pozzebon Roncada

Fisioterapeuta