

Reprodução/Beatriz Lassance

tura infra-abdominal, e a elevação pélvica (importante para o assoalho pélvico) precisa ser feita sem carga em cima da pelve.

“Acontece que boa parte das academias não está preparada para receber mulheres com diástase, justo elas que precisam se exercitar”, observa Luciano. De acordo com ele, esse déficit ocorre em função da desinformação sobre o tema. “Essa mulher tem especificidades. É comum ter escape de urina durante uma corrida ou hérnia umbilical se fizer exercícios que não deveria, que acabam piorando o quadro. Por isso, é importantíssimo saber dizer o que ela deve e o que não deve executar”, aponta.

Ele recomenda a prática de atividade física adaptada e orientada por especialista para mães de qualquer idade, mesmo as que, hoje, têm filhos adultos e queiram melhorar uma diástase que ainda existe. A malhação é indicada também entre gestações. Em relação à alimentação, um cardápio variado e saudável é importante para absorção de colágeno e nutrientes a mais que o corpo precisa nessa fase e complementa o tratamento.



Na diástase, há o afastamento dos músculos da linha média do corpo. A mulher fica mais propensa a ter dores na lombar, barriga inchada e flacidez. Também por expor a região abdominal, com risco de hérnia, é importante fortalecer o abdômen

Personalizado

Ainda assim, não é certo generalizar a indicação de tratamento. A hérnia umbilical, problema associado à diástase, pode aparecer quando se faz um exercício indevido e também

quando a linha média do abdômen está muito fraca. “Em alguns casos, o alargamento da cicatriz umbilical é tanto que permite a saída de conteúdo da cavidade abdominal, o que causa dor e, eventualmente, outras complicações”, afirma a cirurgiã Beatriz Lassance.

Para essas mulheres, o recomendado, antes de tudo, é tratar a hérnia ou outro problema que tenha surgido. Importante lembrar que exercícios físicos orientados diminuem a distância, melhoram os sintomas e ajudam a diástase a regredir, mas, para algumas, a recuperação definitiva vem mesmo com cirurgia, na qual os músculos são aproximados da linha média.

“Quando a flacidez é pequena, podemos fazer a miniabdominoplastia, em que a diástase é corrigida com pontos e não deixa cicatriz ao redor do umbigo. Se há muita flacidez, optamos pela abdominoplastia clássica”, explica.

IPOG

Não existe **pós-graduação** que prepare para a função mais importante do mundo.

A instituição que prepara para o cargo mais importante de todos é a vida.

Ela forma as maiores especialistas:
pós-graduadas em se doar, mestres em cuidar e doutoradas em amar.

Parabéns e obrigado.
Feliz dia das Mães!

As maiores **especialistas** do mundo.



Faça sua matrícula através do QR Code e garanta um brinde exclusivo!

