

## **RECTUSDIASTASE**

---

BEHANDELING VAN ZWAKTE VAN DE BUIKWAND

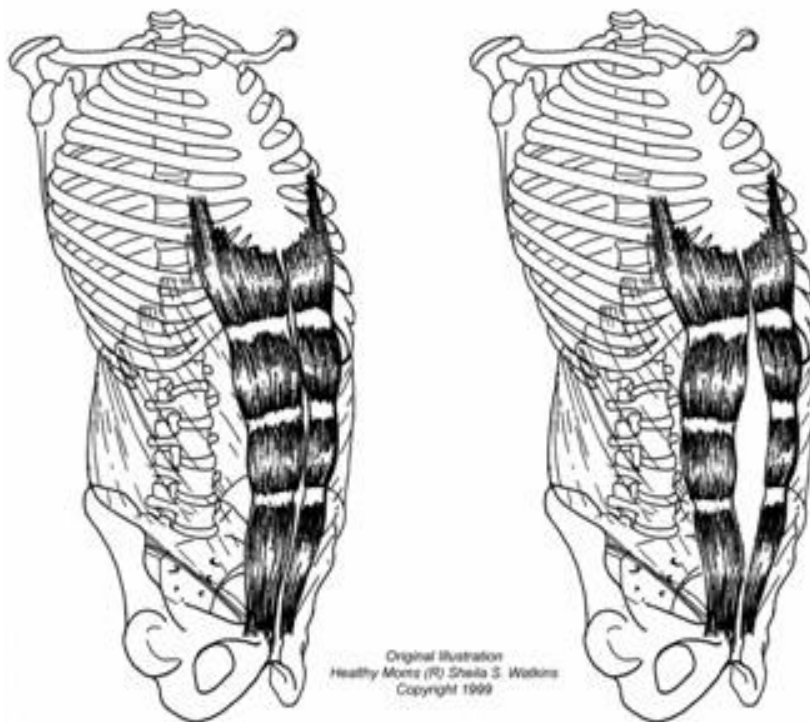
## Inleiding

Deze folder geeft een overzicht van de behandeling van een zwakte van de buikwand. Dit wordt veroorzaakt door een verbreding tussen de rechte buikspieren. Dit noemen wij ook wel rectusdiastase.

## Wat is rectusdiastase?

Een rectusdiastase is een zwakte van de buikwand. Het stevige peesblad tussen de rechte buikspieren wordt breder en slapper. Dit heet diastase. U heeft hier meer kans op als u overgewicht heeft, rookt, veel hoest of na een zwangerschap.

Door de verhoogde druk op de buikwand rekt het peesblad tussen de rechte buikspieren steeds verder uit. Dit leidt tot een slappe buik en een bolle buik. Bij het aanspannen van de buikspieren is er een bult te zien. In het algemeen boven en rond de navel. Dit kan gevoelig zijn en voor u uiterlijk minder mooi maken. Soms is er door overbelasting van de rug ook rugpijn aanwezig. Ook kan het zijn dat u moeilijker uw plas kunt ophouden.



## **Diagnose**

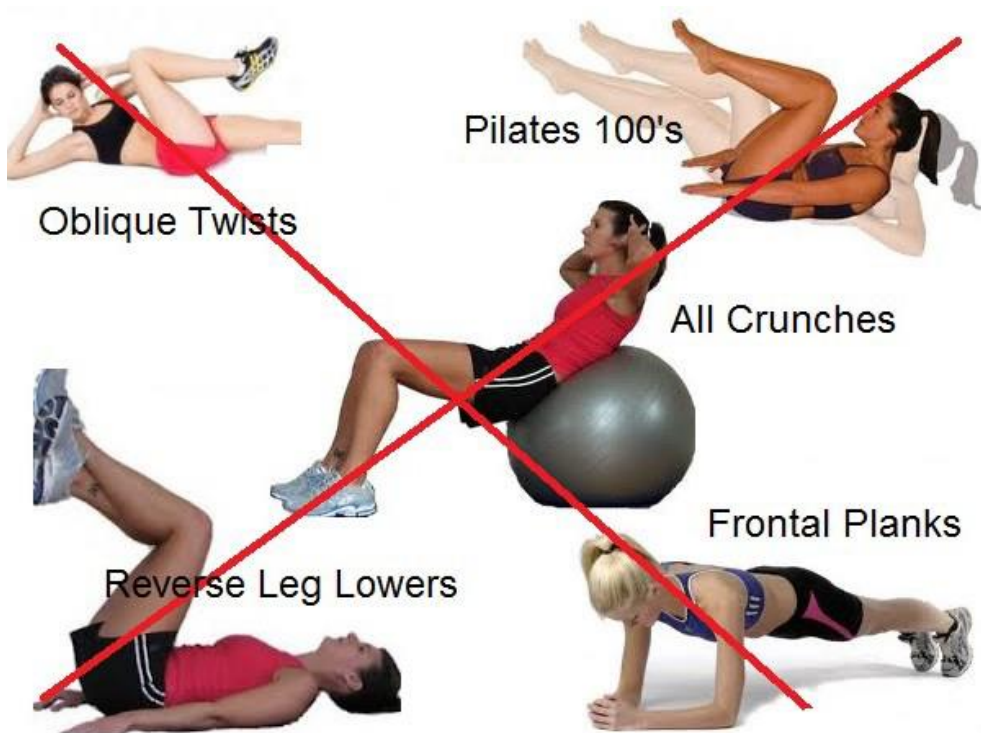
De arts bepaalt of u rectusdiastase heeft door u lichamelijk te onderzoeken. De diastase is meestal gemakkelijk vast te stellen als u vanuit liggende positie omhoog komt. Er is geen bult bij het liggen, maar deze ontstaat wel bij het aanspannen van de buikspieren. Bij overgewicht en een kleinere diastase is aanvullende onderzoek in het algemeen niet nodig. Bij grote diastase en bijkomende buikwand breuken, kan een CT-scan nodig zijn om te bestuderen hoe dit eventueel chirurgisch kan worden hersteld. Een diastase is niet gevaarlijk. Bij een diastase is de buikwand niet kapot. Er is dus geen breuk (of hernia) van de buikwand en er kan niets in beklemmen.

De arts bespreekt met u de behandeling. Als de oorzaak van de verhoogde druk op de buikwand nog steeds aanwezig is, zoals bij overgewicht of hoesten bij een longziekte, heeft het geen nut om de diastase met een operatie te behandelen. De diastase zal dan zeer snel weer terug komen. De behandeling bestaat dan uit fysiotherapie en afvallen.

Als de oorzaak van de verhoogde druk verdwenen is, zoals na een zwangerschap of bij fors gewichtsverlies, kan een operatie overwogen worden. Ook wordt hier vaak eerst gestart met fysiotherapie om de buik- en rugspieren sterker te maken.

## **Behandeling met fysiotherapie**

Met specifieke oefeningen verstevigt u de buik- en rugspieren. Dit noemen wij core oefeningen. Zo kunt u de diastase verkleinen. Het is beter om geen oefeningen te doen waarbij de diastase erg uitpuilt, zoals sit-ups of crunches, pilates waarbij het hoofd van de grond wordt gehouden of yoga poses waarbij de buik wordt uitgestrekt.



## **Aangeraden oefeningen:**

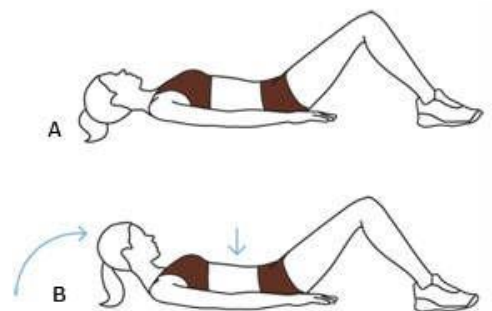
### **1. Core aanspannen**

- Rechtop zittend met beide handen op de buik.
- Adem in om de buik uit te zetten.
- Adem uit en span je buikspieren hard aan (trek je buikspieren richting je rug).
- Houd deze aanspanning 30 seconden vast terwijl je blijft ademen.
- Doe 10 korte extra aanspanningen voor je de buikspieren ontspant.
- Herhaal 10 keer.



### **2. Hoofd lift**

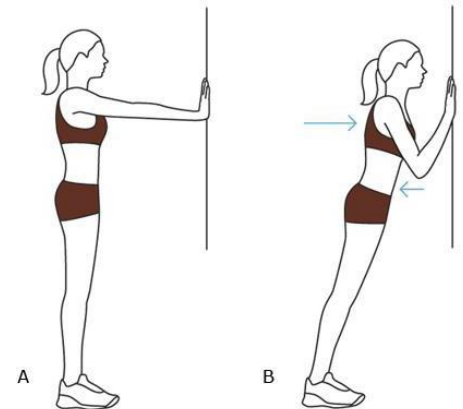
- Ga op de vloer liggen op je rug met gebogen knieën en de voeten plat op de vloer.
- Adem goed in en span bij het uitademen je buikspieren hard aan.
- Breng je kin naar de borst en til je hoofd van de vloer.
- Houd 2 seconde vast.



- Leg je hoofd neer en ontspan je buik.

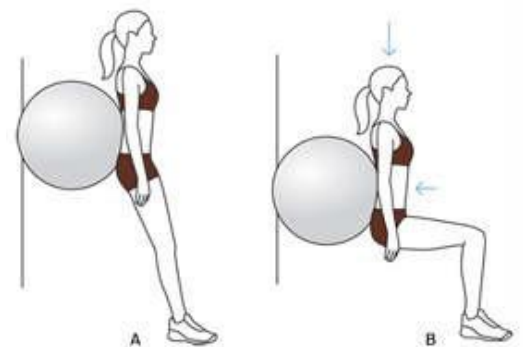
### 3. Staand opdrukken

- Ga op armlengte van een muur staan en zet je handpalmen plat tegen de muur.
- Adem goed in en span bij het uitademen je buikspieren aan.
- Laat je met aangespannen buikspieren naar de muur zakken.
- Houd hierbij je ellebogen bij je zij.
- Druk je op vanaf de muur en span hierbij je buikspieren extra hard aan.
- Herhaal 20 keer.



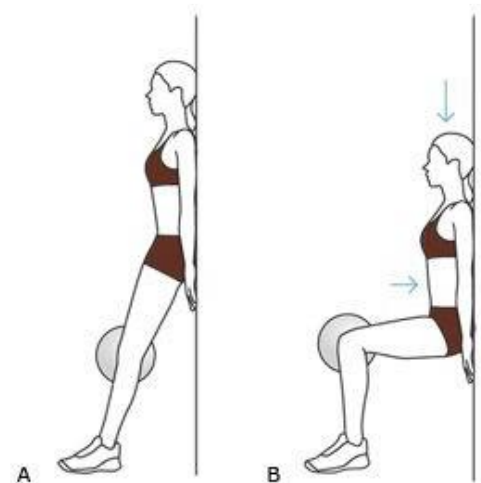
### 4. Hurken (squat) tegen de muur

- Plaats een grote oefenbal tussen je rug en de muur.
- Zet je voeten een stap naar voren op heupbreedte.
- Adem goed in en span bij het uitademen je buikspieren aan.
- Houd je buikspieren aangespannen en buig je knieën tot in zittende positie.
- Strek je benen om weer te gaan staan en span hierbij je buikspieren extra hard aan.
- Herhaal 20 keer.



### 5. Hurken (squat) en knijpen

- Ga met je rug tegen de muur staan.
- Zet een stap vooruit en plaats een kleine oefenbal of stevig kussen tussen je knieën.
- Adem goed in en span bij het uitademen je buikspieren aan.
- Met aangespannen buikspieren buig je je knieën tot in zittende positie.
- Knijp nu je knieën tegen elkaar en span je buikspieren extra hard aan.
- Houd 2 seconden vast.



- Herhaal het knijpen 20 keer voor je gaat staan.

### **Behandeling met breukband/korset.**

Een breukband of korset is een elastische band die om de buik kan worden aangetrokken. Hiermee kan de diastase tijdelijk worden weggeduwd (zolang de band wordt gedragen). Dit helpt om klachten te verhelpen.

### **Operatieve correctie rectusdiastase**

Uw arts kan samen met u beslissen tot een operatie. De uitgebreidheid van de operatie is afhankelijk van de grootte van de diastase, een bijkomende buikwandbreuk (hernia), uw gewicht en wensen voor uw uiterlijk. De operatie kan worden uitgevoerd door een algemeen chirurg een plastisch chirurg of door deze chirurgen samen.

#### Hechten van de rectusdiastase (reven)

Bij deze operatie worden de rechte buikspieren naar elkaar toe gehecht en de diastase als het ware dubbel geklapt en aan elkaar vastgezet. U wordt meestal 1 nacht in het ziekenhuis opgenomen.

#### Herstel rectusdiastase met kunststof matje

Het gebruik van een kunststof matje wordt aangeraden bij diastase samen met een buikwandbreuk en bij zeer wijde diastase. De rechte buikspieren worden naar elkaar toe gehecht en verstevigd met een kunststof matje in de buikspierlaag. Dit kan middels een open operatie (met een snee midden op de buik) of met een kijkoperatie. De keuze hangt af van uw gewicht en wensen voor uw uiterlijk. U moet na deze operatie rekenen op 2 á 3 dagen opname in het ziekenhuis.

#### Botox injecties

Wanneer de diastase zeer wijd is (breder dan 8 centimeter), kan het nodig zijn een voorbehandeling met Botox-injecties in de schuine buikspieren te krijgen. Deze behandeling wordt ongeveer een maand voor de operatie gedaan door de radioloog met behulp van de echo. De botox zorgt ervoor dat er meer rek zit in de buikwand, waardoor tijdens de operatie de diastase makkelijker dichtgemaakt kan worden. Na ongeveer 2

tot 4 maanden, werkt de botox uit en wordt de buik strakker en kan hij beter aangespannen worden.

### Huidoverschot na ingreep

Na het strakker zetten van de buikspieren, kan er een huidoverschot in de middenlijn van de buik ontstaan. Dit komt omdat de buikspieren in de middenlijn van de buik naar elkaar toe worden gebracht.

In dat geval, verwijdert de plastisch chirurg de huid en sluit de plastisch chirurg de huid over de mat. Dit betekent dat u een verticaal litteken over het midden van de buik krijgt. Soms is een verlenging van het litteken in de onderbuik nodig, waarbij het litteken eruitziet als een omgekeerde T.

Als er geen problemen te verwachten zijn bij het sluiten van de huid, maar u een huidcorrectie wenst omdat u ontevreden bent met het uiterlijk, wordt dit helaas niet vergoed door de (basis)verzekering. De mogelijkheid bestaat om de correctie toch uit te laten voeren, waarbij de kosten voor uw rekening komen. Of het huidoverschot tot functionele problemen leidt, bepaalt uw chirurg in samenspraak met de plastisch chirurg.

### **Na de operatie**

Het kan zijn, dat u direct na de operatie verschillende slangen aan uw lichaam heeft. Dat kunnen zijn:

- een infuus voor vocht en pijnstilling;
- een drain in uw buik voor afvoer van bloed en wondvocht;
- een blaaskatheter voor uw urine.

Afhankelijk van uw herstel na de operatie, worden al deze hulpmiddelen verwijderd. U krijgt een stevige band om de buik die u 6 weken moet dragen. Na de operatie is het vaak een goed idee om het wondgebied, met name bij drukverhoging (hoesten, persen), te ondersteunen met uw hand of een kussentje.

Afhankelijk van de operatiemethode, de grootte van de ingreep en uw situatie, kunt u na ontslag nog enkele weken last hebben van het operatiegebied. Ook het hervatten van uw dagelijkse activiteiten en de mogelijkheid om weer wat te tillen, zijn

daarvan afhankelijk. Over het algemeen adviseren wij u om de buikwand tenminste 6 weken zo min mogelijk te belasten. Zo laat u de wond goed genezen.

## **Mogelijke klachten en risico's**

### Algemene klachten en risico's

Geen enkele ingreep is vrij van risico's. Zo zijn er bij buikoperaties risico's op trombose, longontsteking, nabloeding en wondinfectie. Bij een kijkoperatie zijn deze risico's, door de kleinere wonden en het snellere herstel, minder dan bij de traditionele (open) operatie.

### Specifieke klachten en risico's

Belangrijkste risico na een rectusdiastase operatie is dat de diastase weer terug kan komen. De kans daarop hangt af van de operatie methode ligt ongeveer tussen de 5 en 30%. Daarnaast kan, vooral bij de traditionele open techniek, vochtophoping onder de huidwond optreden. Ook kunt u een huidoverschot in het midden van de buik overhouden dat vaak (gedeeltelijk) bij trekt in de eerste maanden na de operatie.

Door de grootte van de ingreep en het gebruik van kunststof materialen, is er een verhoogd risico op een wondgenezing die niet goed verloopt. Dat kan aanleiding geven tot een wondinfectie of chronische pijn. Door het sluiten van de diastase is kan de buik erg strak voelen en kunnen er tijdelijke ademhalingsproblemen ontstaan. Als er een buikwand breuk tegelijk wordt geopereerd kan deze terug komen.

Wanneer zich thuis complicaties voordoen, kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met uw huisarts of met de verpleegkundige van de polikliniek Chirurgie van de locatie waar uw operatie heeft plaatsgevonden. De contactgegevens vindt u onder het kopje 'vragen'.

## **Nabehandeling**

De eerste 6 weken na de operatie raden wij u aan niet te veel spanning op de wond te zetten, zodat de buikwand goed kan genezen. Tillen en hard persen moet u dan ook in deze periode zo min mogelijk doen. U krijgt een stevige band om de buik die



u 6 weken moet dragen. U krijgt ongeveer 3 weken na de operatie een afspraak op de polikliniek voor wondcontrole. De verdere controle daarna wordt door de arts bepaald.

## **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u op werkdagen van 8.15 tot 16.30 uur via onderstaande gegevens contact opnemen.

### Franciscus Gasthuis

- Telefoonnummer: 010 - 461 6161
- Polikliniek Chirurgie: 010 - 461 6163
- Polikliniek Plastische chirurgie: 010 - 461 6528

### Franciscus Vlietland:

- Telefoonnummer: 010 - 893 9393
- Polikliniek Chirurgie: 010 - 893 1826
- Polikliniek Plastische chirurgie: 010 - 893 1828

Buiten deze tijden kunt u bij spoed contact opnemen met de Spoedeisende Hulp:

- Franciscus Gasthuis (Rotterdam): 010 - 461 6720
- Franciscus Vlietland (Schiedam): 010 - 893 0101  
(Bereikbaar van 8.00 uur tot 21.00 uur. Buiten deze uren kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp van Franciscus Gasthuis)