

Кейти Боуман

# Диастаз

Как от него избавиться и обрести  
сильный брюшной пресс  
на всю жизнь



Кейти Боуман

**Диастаз. Как от него  
избавиться и обрести сильный  
брюшной пресс на всю жизнь**

«Издательство Ресурс»

2015

УДК 615.8  
ББК 53.54

**Боуман К.**

Диастаз. Как от него избавиться и обрести сильный брюшной пресс на всю жизнь / К. Боуман — «Издательство Ресурс», 2015

ISBN 978-5-6040292-4-4

Диастаз — расхождение прямых мышц живота — это не просто признак слабого брюшного пресса, но симптом ослабленности всего тела. Мышцы брюшного пресса выполняют важную работу: участвуют в большинстве движений, в которых мы задействуем корпус, ноги и руки, поддерживают плод во время беременности, защищают внутренние органы. Специалист по биомеханике Кейти Боуман объясняет, как факторы риска, среди которых плохая осанка, малоподвижность в течение дня, повышение давления снаружи и изнутри, влияют на появление диастаза. Прочитав эту книгу, вы поймете, что обеспечить сильный пресс на всю жизнь можно только научившись двигаться по-новому.

УДК 615.8

ББК 53.54

ISBN 978-5-6040292-4-4

© Боуман К., 2015

© Издательство Ресурс, 2015

# Содержание

Предисловие	6
От автора	8
От переводчика	9
Вступление	10
Часть 1: Надо больше думать!	14
Глава 1. Анатомия диастаза	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Кейти Боуман**  
**Диастаз. Как от него избавиться и обрести**  
**сильный брюшной пресс на всю жизнь**

© Издательство «Ресурс», перевод, оформление, 2019  
Copyright © Katy Bowman 2015

## Предисловие

Я врач-гинеколог. Мои пациенты – люди с различными проблемами в области малого таза и брюшной полости. Как правило, я имею дело с недугами мышечно-скелетного происхождения. Обычно лечение в таких случаях направлено на снятие местной симптоматики, которое временно облегчает состояние больного, но при этом создает более серьезные долгосрочные проблемы. К моему огромному сожалению, нередко мышечно-скелетное происхождение гинекологических заболеваний полностью игнорируется.

Как сторонник предотвращения гинекологических заболеваний и приверженец альтернативных методов лечения я считаю, что в первую очередь пациентов нужно информировать об истинных причинах их болезней. Согласитесь, что чем более полной информацией обладает человек, тем больше у него шансов сделать правильный выбор и жить полноценной здоровой жизнью.

О Кейти Боуман я впервые услышала именно благодаря ее уникальной работе в области здоровья малого таза. Вместо того чтобы рекомендовать традиционное упражнение Кегеля, Кейти предлагает обратить внимание на исключительную важность подвижного образа жизни, в том числе и утраченную практику сидения на корточках. Меня покорила удивительная способность Боуман объяснять сложные научные принципы доступным языком. В основе всех ее работ лежит гениально простая, но научно обоснованная идея: наше здоровье – это результат того, как мы двигаемся.

По мнению Кейти, абнормальное разделение брюшной мускулатуры, или диастаз, отнюдь не является, как принято считать, нежелательным последствием беременности. Диастаз может возникнуть у кого угодно: неважно, кто вы, женщина или мужчина; какого вы телосложения и сколько вам лет. Широкое распространение этого состояния пока не повлияло, к сожалению, на количество научных исследований, изучающих его. Большинство пациентов с диагнозом «диастаз» получают направление на операцию. Аргументация врачей: диастаз – это естественный процесс, от него никуда не денешься.

Я в корне не согласна с таким подходом. Мы не являемся пассивными «получателями» болезней и обстоятельств; мы активно участвуем в создании и поддержании нашего здоровья и жизнеспособности.

Обычно нам говорят, что неприятное, болезненное или даже мучительное состояние является естественным процессом и что у нас есть только два варианта решения: либо идти на операцию, либо прибегнуть к сложному (и исключительно малоэффективному) лечению. Чаще всего это не только является неправдой, но и провоцирует нас пассивно идти по предложенному специалистами пути. Состояние нашего здоровья, как правило, является результатом не какой-то неопределенной наследственности, а выбранного нами образа жизни. Поняв причину возникновения диастаза, мы сможем научиться пользоваться своим телом так, как было задумано природой, и вернуть себе свое здоровье.

Книга, которую вы держите в руках, вам в этом поможет. Боуман объясняет, как стать активным участником в процессе заживления и укрепления брюшных мышц за счет правильного движения. Вы узнаете, что нередко пациент сам создает свой диастаз на протяжении многих лет, даже не подозревая об этом. Здесь вы не только познакомитесь с упражнениями, которые помогут сделать мышцы вашего кора более функциональными, но и найдете массу полезных советов, как поменять образ жизни, чтобы стать более сильными и жизнеспособными. Ваше тело и сознание будут работать в согласии, и выздоровление наступит быстрее, чем вы ожидаете.

Скажу больше: как только вы начнете избавляться от привычек, предопределивших появление диастаза, начнут исчезать многие другие, казалось бы, не связанные с диастазом, недуги.

Например, боль в коленях, пояснице, мигрень и даже недержание. Принципы, которые Кейти излагает в этой книге, легко применимы в обычной жизни. Их использование станет началом вашего пути к выздоровлению: более осознанное каждодневное движение, здоровое питание, осознание ответственности за то, как вы себя чувствуете и за то, как вы управляете процессом своего выздоровления. И все это в книге про слабые мышцы живота!

Я очень надеюсь, эта книга поможет вам обрести и воплотить в жизнь убеждение, что здоровое тело и здоровая жизнь, которую вы заслуживаете, находится в ваших руках.

*Кристина Нортрап – врач-гинеколог в США, признанный авторитет и специалист в области женского здоровья и здорового образа жизни. Автор многочисленных книг-бестселлеров о том, как женщины могут жить полноценной здоровой жизнью вне зависимости от того, на каком жизненном этапе они находятся.*

## От автора

Прежде чем начать разговор о диастазе и о том, что надо делать, чтобы от него избавиться, я хочу поделиться историей из своей жизни.

Я родила двоих детей с промежутком в 17 месяцев.

После рождения первого ребенка я была прикована к кровати на четыре дня – врачам пришлось зашивать одну из моих внутрибрюшных артерий, лопнувшую во время родов. Четыре дня я совсем не двигалась, даже когда надо было сходить в туалет. Когда ты новоиспеченная мамочка и находишься в состоянии блаженной эйфории, время летит незаметно. На пятый день, попытавшись встать, я поняла, что роды, за которыми последовала сложная полостная операция и достаточно продолжительный период неподвижности, абсолютно лишили меня сил. Врачи сказали, что пройдет минимум десять недель, прежде чем я снова полностью восстановлю способность ходить как прежде. Однако они не представляли, с кем имеют дело! В отличие от других пациентов, я точно знала, что нужно делать для восстановления функциональной силы, то есть для того, чтобы я могла стоять, ходить и носить новорожденного сына, не испытывая боли.

Тренировки начались в день выписки из больницы. Я разделила двести метров дорожки вокруг нашего квартала на шаги и стала внимательно следить за тем, какие мышцы мое ослабленное тело пыталось использовать во время ходьбы. Я старалась выявить и ощутить мышечные компенсации, возникшие за время, проведенное на больничной койке, – в здоровом теле они мне были не нужны. Через месяц я вернулась в нормальное состояние. Не в состояние до беременности, а в то, в котором я должна была бы быть, если бы не случилось операции и постельного режима почти на неделю. К моменту наступления второй беременности – неожиданный сюрприз всего через восемь месяцев после рождения первого ребенка! – я была в лучшей физической форме, чем когда забеременела в первый раз. И мои вторые (домашние) роды прошли без приключений.

Эту историю я рассказываю не для того, чтобы вдохновить вас на подвиги (я смогла, и вы тоже сможете). Программу, представленную в этой книге, я разработала, когда сама едва могла ходить после серьезной полостной операции, переливания крови и вагинальных родов. Я разработала ее как специалист-биомеханик и как человек, переживший полнейшее отсутствие тонуса в мышцах кора. На своем собственном опыте я испытала, что значит разбивать упражнения на мельчайшие фрагменты, тренировать отдельно взятые моторные навыки и элементы коррекции осанки. Следуя этой программе, вы сможете укрепить мышцы кора, уменьшить диастаз и повысить функциональность своего тела, в каком бы состоянии вы ни находились.

## От переводчика

- *Брюшной пресс – мое слабое место.*
- *Если бы только брюшной пресс был сильнее, я бы...*
- *Надо накачать брюшной пресс.*
- *Я не могу это сделать, потому что у меня слабый пресс...*
- *У меня обвис живот...*
- *У меня болит спина...*
- *Я родила троих детей, какой уж тут брюшной пресс...*
- *У меня диастаз и очень слабые мышцы живота.*
- *У меня совсем нет сил и никакой энергии.*

Я много раз мысленно произносила эти слова и вы, наверное, тоже.

Теперь представьте, что вы нашли книгу, которая раскрыла вам глаза на то, как и почему брюшной пресс становится слабым и как можно укрепить его. Книгу, которая написана понятным и доступным языком и которая вдохновляет вас по-настоящему взяться за свое здоровье, помогает ответить на многочисленные вопросы о причинах той или иной «болячки». При этом все принципы, изложенные в этой книге кажутся понятными, логичными и знакомыми, как будто вы все это очень хорошо знали, но забыли.

Благодаря этой книге вы начинаете видеть свой наполненный заботами день не как еще один шаг, приближающий к неизбежному угасанию здоровья и истощению жизненной энергии, а как увлекательное путешествие, изобилующее возможностями становиться сильнее, активнее и здоровее. Вы начинаете получать истинное удовольствие от движения и в 40 лет почувствуете себя лучше, чем в 19. Представьте, что вам очень хочется поделиться этой книгой со своими родными и близкими, и со всеми, кому вы желаете здоровья и долгих лет жизни, но они не читают по-английски. Вам же не хватает слов, чтобы объяснить им, как, просто изменив свое отношение к повседневному движению, обрести сильный и функциональный брюшной пресс, повысить качество жизни и вернуть себе возможность наслаждаться подвижным образом жизни в любом возрасте.

Что вы решаете по этому поводу делать? Я решила перевести эту книгу на свой родной язык, чтобы и у моей русскоговорящей семьи, и вообще у всех, кто в этом заинтересован, была возможность стать сильнее, здоровее и счастливее.

Очень надеюсь, что эта книга вдохновит вас так же, как меня. Спасибо Кейти Боуман за знания и мой вновь приобретенный вкус к жизни, моей семье – за моральную и физическую поддержку, а издательству «Ресурс» спасибо за то, что помогли воплотить мечту в жизнь.

Обо мне:

По образованию я филолог-переводчик. По стечению обстоятельств и призванию последние 10 лет преподаю йогу и здоровое движение людям разных возрастов, а также веду занятия по перинатальной и постнатальной йоге. Я постоянно и с большим успехом использую знания и идеи, которые стали частью моей жизни благодаря книгам и подкасту Кейти Боуман, а также делюсь ими с людьми, которые приходят ко мне на занятия, и со всеми, кто готов меня слушать. Живу в Торонто с мужем и тремя детьми.

*Анна Бондаренко*

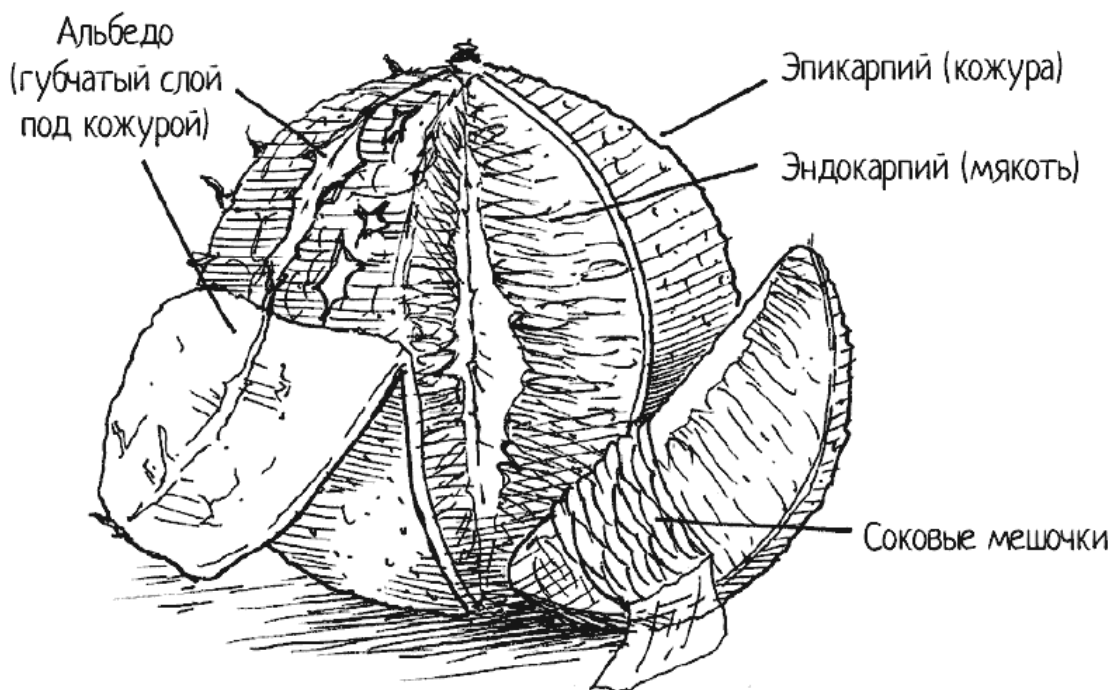
## Вступление

Раз уж вы взяли в руки книгу со словом «диастаз» в названии, я буду считать, что у вас есть некоторое, пусть даже нечеткое, представление о том, что такое диастаз. Может быть, вы прочитали о диастазе в журнале, в интернете или услышали в кабинете у врача. На данный момент вы в курсе, что у вас раздвинулись мышцы на животе, но не совсем уверены, каким образом и почему это произошло.

Может, вы нашли «диастаз» в интернете и прочитали, что это естественный результат беременности – несколько досадное объяснение, если вы мужчина в полном расцвете сил (лет так сорока восьми) с этим диагнозом. Или, быть может, вы слышали, что диастаз – это ненастоящая болезнь. Например, одна страховая компания указала в своих условиях медицинского страхования, что «диастаз» – это косметическая проблема, которая не ведет к каким-либо осложнениям и, следовательно, не требует вмешательства. Они аргументировали это тем, что диастаз не имеет клинической значимости, не требует лечения и не считается настоящей грыжей.

Со всей ответственностью профессионального биомеханика заявляю, что в этой книге достаточно полезной информации для любого человека, желающего исправить диастаз. Эта книга не про части и структуры тела (хотя в первой главе мы будем о них говорить) – она про силу. Про силу как «меру действия на данное тело других тел или полей, в результате которого происходит изменение состояния данного тела». Если вы тут же подумали: «Скукота!» – и почти отложили книгу в сторону, хочу напомнить: замечательный фильм «Звездные войны» тоже про силу.

Представьте себе апельсин. Чтобы исследовать апельсин с научной точки зрения, мне необходимо изучить каждую его составляющую, а для этого я буду препарировать его. Например, у апельсина есть наружный слой, который называется эпикарпий, по-простому – кожура. Эпикарпий состоит из эпидермиса, внутреннего губчатого слоя альbedo и просвечивающих шаровидных железок, содержащих эфирное масло. Рано или поздно, когда чистишь апельсин, эфирное масло попадает в глаз.

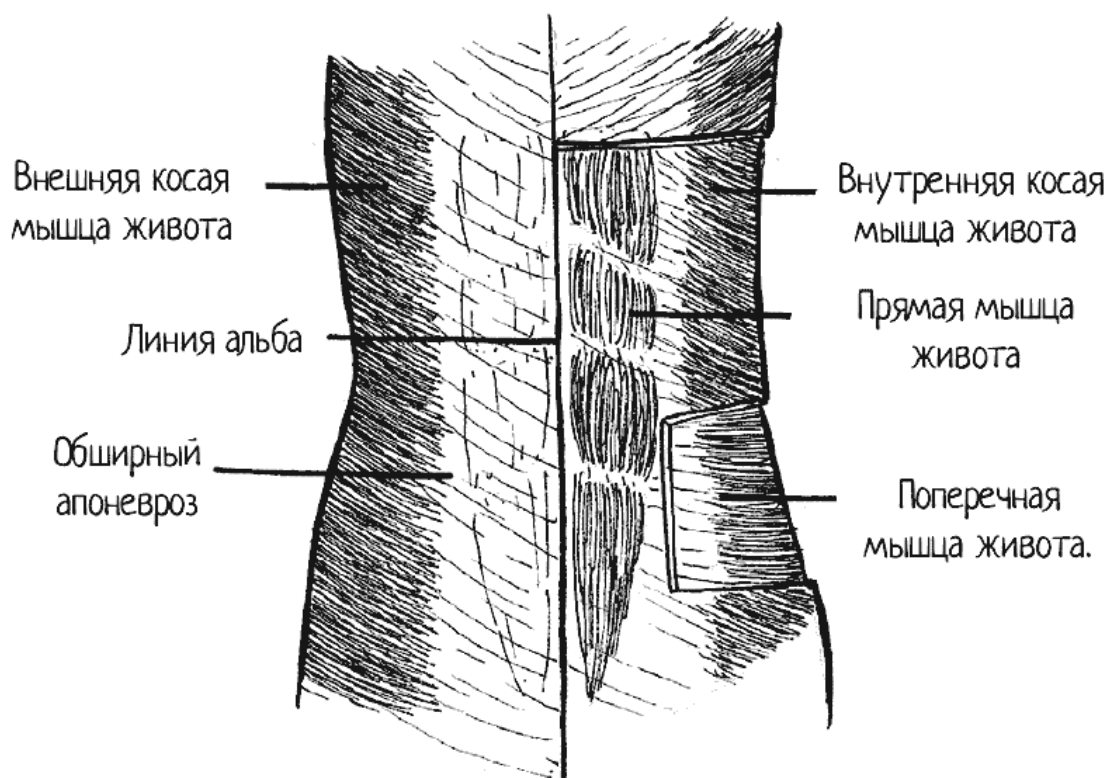


Кожура соединяется с мякотью апельсина (а дольки апельсина соединяются между собой) посредством губчатого волокнистого слоя, называемого альбедро («альбедро» значит белый; очищая апельсин, мы разрушаем его, так же, как при диастазе повреждается линия альба – вертикальная ленточка соединительной ткани по срединной линии брюшной стенки). Под губчатым слоем находится эндокарпий – съедобная мякоть. Каждая секция мякоти апельсина обернута соединительной плёночкой; секции являются гнездами плода или долями. Дольки, в свою очередь, состоят из маленьких мешочков-фолликул, наполненных соком. Каждая из этих фолликул является отдельной растительной клеткой, которую видно невооруженным глазом.

Любой биомеханик, прочитав столь подробное, на первый взгляд, описание плода апельсина, отметит, что я опустила несколько важных деталей.

Например, если вы решите вскрыть дольку апельсина, чтобы посмотреть на фолликулы, мешочки с соком буквально «вырываются» наружу из-под соединительной пленки. Этот маленький эксперимент демонстрирует, что фолликулы внутри дольки находятся под давлением. Поддерживаемое соединительной пленкой давление незаметно до тех пор, пока сама пленка остается неповрежденной. Давление есть, но его не видно, как другие видимые части апельсина.

Точно так же мы (как и многие до нас) можем обозначить видимые составные части анатомии брюшной полости человека: прямые мышцы живота, идущие сверху вниз от нижних ребер до лобковой кости; косые мышцы живота на передней и боковой поверхности живота и частично груди; есть также поперечные мышцы живота, которые поддерживают вашу талию сзади и по бокам на манер корсета; линия альба по срединной линии брюшной стенки; внутренние органы, соединительная ткань и наружный слой. Сверху все это прикрывает кожа. Так же, как в случае с апельсином, здесь присутствует много невидимых составляющих, сил воздействия, которые невозможно изобразить как часть картинки.



Когда речь идет о диастазе, невидимая сила воздействия играет такую же важную роль (и в чем-то даже более важную), как и те видимые составляющие, на которые эта сила воздействует. Если вы не знаете, что эта сила существует и, в частности, за счет чего она появляется и буквально «распарывает» ваш живот пополам, вы не сможете остановить этот процесс. Многие рьяно занимаются упражнениями для укрепления брюшного пресса, не отказавшись от привычек, ставших первопричиной немощности того же брюшного пресса.

В этой книге я расскажу о силах воздействия, которые мы привычно и незаметно для себя создаем в теле при помощи осанки и за счет того, как мы двигаемся каждый день. Эти силы либо провоцируют появление диастаза, либо, если он уже есть, значительно затрудняют его заживление. Когда мы дышим или просто втягиваем живот, стесняясь его округлости, мы выталкиваем содержимое брюшной полости вверх, вниз и по сторонам. И это происходит всегда: когда мы сидим или стоим, укладываемся в кровать или встаем, приседаем на корточки и в других положениях, босоногие или обутые – не важно. Иногда мы толкаем это содержимое так хорошо, что от этого раздвигаются мышцы передней брюшной стенки. И это уже называется «диастаз». Еще я расскажу про упражнения-корректоры; про то, как стать по-настоящему сильной/-ым (может, в непривычном для вас ракурсе), как жить более полноценной жизнью и получать от этого удовольствие.

Я уже упоминала силы воздействия? К ним мы вернемся еще не один раз.

Может быть, у вас нет диастаза. Может, у вас слабый брюшной пресс, обвис живот или есть другие проблемы, связанные с внутриволокнистым давлением, такие как грыжа или опущение органов. Неважно, что именно заставило вас взять в руки эту книгу. Прочитав ее, вы узнаете, как стать сильнее и жизнеспособнее. Вся информация, содержащаяся здесь, имеет к вам самое непосредственное отношение.

*Можно ли заниматься по этой книге, если я беременна?*

Через несколько страниц я буду подробно говорить о том, что диастаз случается не просто, когда половинки прямой мышцы живота расходятся друг с другом, а когда они отъез-

жуют друг от друга на аномальное расстояние. Следовательно, отсутствие диастаза – это не просто съехавшиеся обратно половинки мышцы, а восстановление между ними нормальной дистанции, чтобы органы малого таза, как и пояснично-крестцовый отдел вашего позвоночника обрели необходимую им поддержку. Все это можно делать и во время беременности. Работа по укреплению кора абсолютно необходима с точки зрения нашей биологии и функциональности, она сделает ваше беременное тело и тело вашего ребенка сильнее, а сама беременность и роды пройдут более успешно. Возможно, не все упражнения, описанные здесь, будут вам доступны. Например, вам может быть уже некомфортно на животе или на спине. Делайте только то, что можете. Если вам выдали особые предписания, например, постельный режим, я советую проконсультироваться с вашим врачом или акушеркой и попросить их адаптировать для вас эти упражнения.

*Можно ли заниматься по этой книге, если у меня диагностировали синдром гипермобильности суставов, нарушение функций тазового дна, грыжу?*

Да. Не только можно – нужно! Эта книга написана для вас! За исключением редких генетических нарушений, проблемы, описанные в этой книге, обусловлены воздействием сил, создаваемых вашей осанкой, и тем, как вы двигаетесь каждый день на протяжении жизни. Эта книга не столько о том, как избавиться от диастаза, сколько о том, как надо двигаться, чтобы стать сильнее и быть в состоянии нести вес собственного тела, не создавая при этом чрезмерного давления на внутренние органы. Если вы будете придерживаться описанных здесь принципов, то симптомы, вызванные дефицитом движения, такие, как диастаз, гипермобильность суставов, дисфункции тазового дна и схожие с ними недуги, должны постепенно сойти на нет. Помните, однако: чтобы выполнять упражнения правильно и безопасно, вам необходимо строго следовать указаниям по их выполнению – особенно важные детали на всякий случай выделены жирным шрифтом. Делайте все медленно и осознанно, постепенно усложняя поставленную задачу. Обещаю, что очень скоро вы будете приятно удивлены улучшением состояния вашего тела!

## Часть 1: Надо больше думать!

### Глава 1. Анатомия диастаза

Начинать эту книгу с определения диастаза – все равно, что идти в противоположном направлении от мастерской, где его можно починить. Дело в том, что диастаз – это комплексная проблема, затрагивающая все тело, и она заявляет о себе конкретным симптомом – расхождением одной или нескольких мышц брюшной стенки. Принимая симптом за саму проблему, мы упускаем из виду целый комплекс привычек и «среду обитания» – комбинация этих факторов стала первопричиной появления данного симптома. Ни упражнения, ни пояс для поддержки спины, ни даже хирургическое вмешательство не могут стать решением проблемы, поскольку мы не знаем истинной причины ее возникновения. Однако как только мы выясним, откуда у вашего диастаза «растут ноги», мы сможем корректировать обстоятельства, создающие условия для его возникновения.

Представьте, что вы положили в доме новое ковровое покрытие, и вдруг замечаете, что одно место через какое-то время становится светлее. Вы подбираете текстильную краску и закрашиваете пятно, но спустя некоторое время оно появляется снова. Это повторяется много раз в течение года, пока кто-нибудь не подсказывает вам, что светлое пятно на ковре (симптом) появляется там, куда падает солнечный свет (проблема) через окно. Вы вешаете занавеску или сажаете за окном дерево, и это место на ковре больше не выгорает.

В этой книге я буду постоянно говорить о брюшной полости, поэтому, чтобы не повторяться слишком часто, я буду называть ее разными словами. Так, вам встретятся мышцы кора, внутренний корсет, средняя секция, животик, Эсмеральда (помните, у Виктора Гюго). Ну, может, с последним словом я пошутила. А может и нет.

Как в случае с краской, так и в случае с занавеской или деревом вы ликвидировали симптом – выгоревшее пятно. Используя краску, вам бы пришлось «лечить» этот симптом снова и снова. Загородив солнечный свет деревом или занавеской, вы идентифицировали и исправили саму проблему – и следствие тоже пропало.

Диастаз или любое другое проявления слабости мышц кора невозможно «починить» на скорую руку. Когда вы будете знать всех видимых и невидимых участников этого процесса; когда убедитесь, что они должны работать вместе, поддерживая оптимальное функционирование мышц живота, и узнаете, как их задействовать, чтобы они могли работать вместе – вы сможете решить проблему таким образом, что симптомы – слабость или деформация кора – постепенно сойдут на нет.

Чтобы улучшить состояние вашего диастаза, необходимо разобраться с его анатомией – видимыми частями и невидимыми силами воздействия. Я не буду утомлять вас сложными анатомическими подробностями (хотя не забывайте, что диастаз однозначно является проблемой всего тела, и в приложении 1 я рекомендую отличный анатомический справочник). Я объясню только элементарную анатомию кора, поскольку вам просто необходимо знать про свои мышцы Эсмеральды больше, чем то, что это место на животе, где должны быть «шашечки».

## Диагноз – диастаз

Диастаз – это расхождение правой и/или левой половины прямой мышцы живота на абнормальное расстояние от срединной линии передней брюшной стенки. Подчеркиваю слово «абнормальное», так как существует нормальная – для вас – дистанция между половинками этой мышцы. Это расстояние, в свою очередь, зависит от вашей индивидуальной ширины белой линии живота, а она – от ваших уникальных антропометрических показателей, возраста и пола. При диастазе увеличение этого расстояния происходит в результате комбинации сил, воздействующих на линию альба, – эти вопросы мы рассмотрим во второй главе. Расхождение может произойти в разных местах вдоль белой линии живота – околопупочный диастаз, например, встречается чаще, чем надпупочный или подпупочный. Диастаз также может быть несимметричным, когда отходит только одна половинка мышцы, а не обе.

Если подробно изучить опубликованные исследования, становится ясно, что консенсуса собственно в определении диастаза нет. Не существует, например, «нормальной» ширины белой линии живота – антропометрические параметры человека: размер мышцы, длина и ширина отдельно взятой части тела – определяют размеры мышечных соединений, которые зависят от того, как эти мышцы задействуются. С точки зрения медицинской страховки диагноз «диастаз» выдается, когда расстояние между половинками прямой мышцы живота составляет 2,7 мм. Но это, скорее, абсолютный критерий, не основанный на понимании, как это расстояние появляется (надо же страховой компании оперировать какими-то конкретными цифрами). Никто не знает и не ощущает ваше тело лучше вас, поэтому, даже если вам не поставлен официальный диагноз, вы, видимо, чувствуете, что в мышцах живота произошли нежелательные изменения. В этом случае вам надо изучить силы воздействия, которые спровоцировали эти изменения. Честно говоря, в нашем малоподвижном обществе даже те, у кого таких изменений пока не произошло, принесут своему здоровью огромную пользу, если разберутся с силами, воздействующими на состояние их брюшной полости.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.