

MAMMACITA RÜCKBILDUNGSKURS

TRAININGSHANDBUCH





Herzlichen Glückwunsch zur Geburt deines Babys!



Hallo, ich bin Julia Ronnenberg. Ich freue mich, dass Du Dich für meinen Rückbildungskurs entschieden hast.

Seit 15 Jahren arbeite ich als freiberufliche Hebamme und bin selber Mutter von zwei Kindern.

Gemeinsam werden wir in den nächsten Wochen trainieren, Deine Bauch-, Rücken- und ganz besonders Deine Beckenbodenmuskulatur wieder kräftigen. Nach 8 Wochen Training wirst Du bereits ein besseres Körpergefühl bekommen, Dich wieder kräftiger und vitaler fühlen.

Dein Körper hat in den letzten Monaten eine Meisterleistung erbracht!

Viel Erfolg bei deinem Training!

Deine

Yulia



Dein Körper hat sich im Laufe der Schwangerschaft enorm verändert. Um Deinem Baby Platz zu machen und schließlich eine Geburt zu ermöglichen wurde Deine Bauchmuskulatur und auch Dein Beckenboden enorm überdehnt.

Der wachsende Bauch hat dazu geführt, dass Deine geraden Bauchmuskeln auseinandergewichen sind, und Deine Körpermitte geschwächt ist und Dein Beckenboden musste einige Kilo an Gewicht tragen, wurde überdehnt und vielleicht sogar verletzt.

Um den körperlichen Anstrengungen des Mama seins gewachsen zu sein und Folgeproblemen vorzubeugen, muss Dein Körper nun wieder gezielt gekräftigt werden.

Mein Rückbildungskurs ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, mit einem gesundheitsorientierten Ansatz mit Fokus auf Bauch und Beckenboden. Damit Dein Rückbildungstraining erfolgreich ist, nimm Dir Zeit Deine einzelnen Beckenbodenschichten wahrzunehmen und auch theoretisches über den Beckenboden, die Bauchmuskeln und das Muskelkorsett zu erfahren.

Dabei helfen Dir die Theorie- und Praxisvideo und dieses PDF mit weiterführenden Informationen.

Wichtiger Hinweis für Dein Training

Beim Training solltest Du generell gut auf Dich hören und keine Übungen durchführen bei denen Du Schmerzen, oder ein ungutes Gefühl hast.

Frage am besten Deine Hebamme, oder Deinen Gynäkologen, ob etwas gegen Rückbildungsgymnastik spricht, bevor Du mit dem Training beginnst. Dein Körper hat während Schwangerschaft und Geburt Höchstleistungen erbracht. Jede Frau ist anders und jede Frau hat ihr eigenes Tempo in dem der Körper heilt und regeneriert.



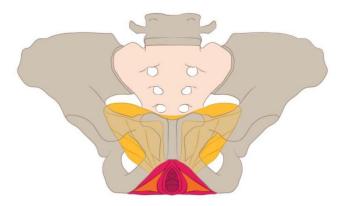
DER WEIBLICHE BECKENBODEN - AUFBAU UND FUNKTION

Viele Frauen wissen nicht, dass sie einen Beckenboden haben, bis dieser seine Aufgaben nicht mehr zu 100% erfüllen kann. Das ist häufig in der ersten Schwangerschaft, oder nach der ersten Geburt der Fall.

Dabei ist der Beckenboden ein sehr wichtiger Muskel des Körpers, ohne den unser Körper völlig instabil wäre.

Du kannst ihn Dir wie eine Schale, oder Hängematte vorstellen, die das Becken nach unten abschließt.

Er besteht aus drei handtellerdicken übereinander gelagerten Muskelschichten (hier farblich getrennt), die fächerartig zwischen dem Schambein, dem Kreuzbein und den beiden Sitzbeinhöckern verlaufen.



Weibliches Becken mit Beckenbodenmuskulatur

Die Aufgaben des Beckenbodens

Halten und Tragen der Organe

Der Beckenboden hält Organe des Bauchraumes wie Blase, Gebä**r**mutter und Enddarm an Ort und Stelle in der Schwangerschaft trä**g**t er die Hauptlast der Gebä**r**mutter

Öffnen und Schließen der Körperöffnungen

Kontrolle der Ausscheidungen sowie Darmgase, maximale Dehnung bei vaginaler Geburt

Reflektorische Druckentlastung beim Husten, Niesen, Hüpfen

Der Beckenboden federt bei Druckerhöhung im Bauchraum den Druck ab, auch Trampolineffekt genannt



Unterstützung der Wirbelsäule und Stabilisation des Beckens

Gemeinsam mit dem Muskelkorsett bildet der Beckenboden eine Funktionsgemeinschaft und ermöglicht uns die Wirbelsäule aufzurichten

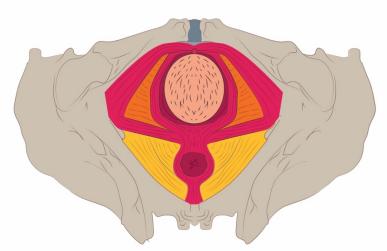
Stabilisiert das Becken

Ohne den Beckenboden wäre unser Becken sehr instabil

Pulsiert beim Geschlechtsverkehr

Frauen mit einem trainierten gut durchbluteten Beckenboden sind empfindsamer und haben häufiger Orgasmen.

Der Beckenboden während und nach der Geburt



Beckenboden bei der Geburt

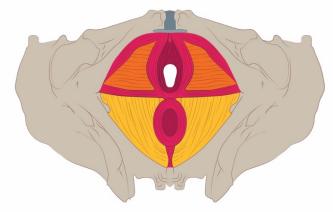
Während der letzten Phase der Geburt, die teilweise mehrere Stunden dauert, wird das Baby während der Presswehen mit viel Kraft nach unten gedrückt. Dabei werden auch die Organe gegen den Beckenboden gedrückt. Ungünstige Geburtspositionen, wie z.B. die Rückenlage machen ein stärkeres Pressen notwendig.

Wird das Baby geboren, wird der Beckenboden maximal gedehnt und häufig auch durch einen Dammriss, oder Dammschnitt verletzt.

Nach der Geburt ist der Beckenboden erst einmal stark geschwächt und hat einen schlechten muskulären Tonus. Das macht sich häufig durch ein unangenehmes Druckgefühl im Bereich der Scheide bemerkbar. Für die Heilung des Beckenbodens ist es das beste sich in den ersten Wochen der Geburt körperlich zu schonen und viel zu liegen.



Die äußere Beckenbodenschicht



Äußere Beckenbodenschicht in rot

- Verläuft wie eine acht um die Körperöffnungen Harnröhre, Scheide und Anus, zwischen Schambein und Steißbein.
- Die Hauptaufgabe ist das Öffnen und Schließen der Körperöffnungen.
- Sorgt für die Kontinenz, wir können willkürlich Urin, Stuhl oder Darmgase kontrollieren
- Sie verengt sich beim Geschlechtsverkehr
- Öffnet sich bei der Geburt

Wahrnehmungsübung äußere Beckenbodenschicht

Leg dich auf den Boden und stell deine Beine auf. Dann ist der Beckenboden entlasteter und Du kannst ihn leichter anspannen. Möchtest Du das Becken noch mehr entlasten, lege ein Kissen unter das Kreuzbein.

Teil1:

Neige Deinen Oberkörper im Sitzen leicht nach vorne. Richte die Aufmerksamkeit auf den vorderen Teil des Beckenbodens, Deine Scheide.

Atme aus und versuche die Scheide willentlich zu verschließen und einatmend wieder zu lösen. 5-10 Mal.

Wenn Du nicht genau weißt, was Du anspannen sollst, stell Dir vor einen Schwamm mit der Scheide auszudrücken, oder einen Tampon festhalten zu wollen.

Teil2:

Runde Deine Wirbelsäule, so dass Du auf dem Steißbein sitzt. Richte nun Deine Aufmerksamkeit auf den hinteren Teil des Beckenbodens, Deinen Anus. Atme aus und versuche den Anus willentlich zu verschließen und einatmend wieder zu lösen. 5-10 Mal.

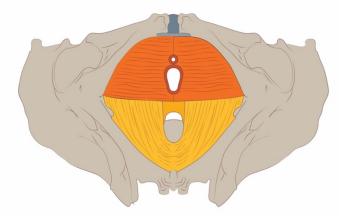
Wenn Du nicht genau weißt, was Du tun sollst, stell Dir vor Du musst Darmgase zurü**c**khalten.



Teil3:

Wenn Teil 1 und Teil 2 klappt, verschließe beide Beckenbodenöffnungen zur gleichen Zeit. Setze Dich dafür so auf den Stuhl, dass Du direkt auf der Scheidenöffnung sitzt.

Es kann sein, dass Du Dir anfänglich nicht sicher bist, ob Du wirklich den Beckenboden anspannst. Als Selbstkontrolle kannst Du einen Finger in die Beckenbodenöffnungen einführen. Wenn Du den Beckenboden aktivierst, wirst Du leichten Druck am Finger spüren. Lass Deine Pomuskulatur locker! Die mittlere Beckenbodenschicht



Mittlere Beckenbodenschicht in orange

- Verläuft quer zwischen den beiden Sitzbeinhöckern und dem Schambein.
 Man kann sie sich wie ein Dreieck vorstellen. Sie liegt im vorderen Bereich des Beckens unterhalb der Blase und stützt die Organe des Bauchraums.
- Die Hauptfunktion ist Druckbelastungen im Bauchraum, die beim Hüpfen, Niesen, Husten entstehen abzufedern und so unsere Kontinenz zu sichern.
- Trägt die Hauptlast der Blase, der Gebärmutter und auch das Gewicht des wachsenden Kindes in der Schwangerschaft.

Wahrnehmungsübungen mittlere Beckenbodenschicht

- Setz dich auf einen harten Stuhl, auf die beiden Sitzbeinhöcker. (Das sind die Knochen, die nach Fahrradtouren gerne schmerzen)
- Statt der Muskulatur stell Dir ein Gummiband vor welches zwischen den Sitzbeinhöckern gespannt ist.
- Dieses "Gummiband" zieht sich jetzt zusammen, wird kürzer und du versuchst mit der Beckenbodenmuskulatur die Sitzbeinhöcker aufeinander zuzubewegen.
- Die Muskelspannung fühlst Du im Dammbereich zwischen Scheide und Anus, also im Bereich der Sitzbeinhöcker
- Wenn es Dir schwer fällt, hilft dir vielleicht eine kleine
 Rolle/Kirschkernkissen auf das Du dich setzt. Versuche mit den



Sitzbeinhöckern die Rolle einzuklemmen, als wenn Du sie greifen wollen möchtest.

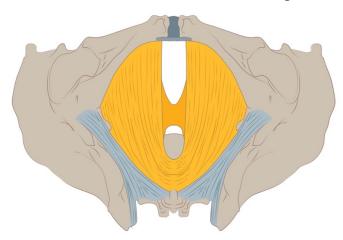
Pomuskeln locker lassen

Diese Schicht ist schwer wahrzunehmen. Versuche es immer wieder und gib nicht auf! Du kannst auch das Ausschlussverfahren machen. Probiere erst die äußere Schicht, Scheide und Anus zu verschließen. Wie fühlt sich das an? Und dann versuch es noch mal mit der Vorstellung des Gummibandes.

Einigen Frauen hilft die Vorstellung einen Reißverschluss zu schließen, der das Dreieck in zwei Hälften teilt. Hast Du das Gefühl "ES" gefunden zu haben, aktiviere die äußere und die mittlere Schicht zusammen. Mach dies auch bei deinen Rückbildungsübungen

Die innere Beckenbodenschicht

- Ist die größte Muskelschicht der drei Beckenbodenschichten. Sie verläuft fächerförmig vom Steißbein bis zum Schambein und zu den Hüftknochen und kleidet das gesamte Becken aus.
- Sie kann nicht willkürlich angespannt werden. Sie aktiviert sich reflektorisch bei Aufrichtung des Beckens und bei Aufrichtung der Wirbelsäule.
- Sie ist über Faszien mit der tiefen queren Bauchmuskulatur und dem Rückenstrecker verbunden und ist wichtig für die aufrechte Haltung und beeinflusst unser Erscheinungsbild.
- Ist diese Schicht zu schwach neigen wir zu einer schlechten Haltung



Innere Beckenbodenschicht in gelb



Deine Körperhaltung verbessern

- Eine aufrechte Körperhaltung ist der Schlüssel zu einem gesunden Rücken und einem kräftigen Beckenboden.
- Im Rundrücken geht automatisch Körperspannung verloren, der Bauch erscheint kugelig, da die Körpermitte so nicht aktiviert ist, der Beckenboden hängt wie eine Hängematte durch und kann seine Funktionen nur schwer erfüllen.
- Nimm im Tagesverlauf immer wieder bewusst eine aufrechte Körperhaltung ein.
- die Beine hüftbreit
- die Knie sind leicht gebeugt
- dein Becken ist neutral (so als ob die Wirbelsäule als Verlängerung einen Schwanz hat, der hinunterhängt)
- die Brust ist leicht aufgerichtet (stolz)
- die Schultern aufgerichtet (stell dir vor, dass du einen kleinen Ball zwischen den Schulterblättern trägst)
- am Scheitelpunkt richtest du dich auf (als ob dich jemand in die Länge zieht)

Schnelle und langsame Muskelfasern

- Unser Körper hat langsame, aber auch schnelle Muskelfasern.
- Die langsamen Muskelfasern sind sehr ausdauernd und können niedrige Kraft für längere Zeiträume aufrechterhalten. Die schnellen Muskelfasern sind stärker und werden vor allem bei einem hohen Kraftaufwand über eine kurze Zeit eingesetzt.
- Auch der Beckenboden hat langsame (70%) und schnelle (30%)
 Muskelfasern. Die langsamen Muskelfasern werden im Mammacita Rückbildungsworkout bei fast allen Übungen trainiert.
- Die schnellen Muskelfasern brauchen wir besonders für die Schnellkraft des Beckenbodens.
- z.B. beim Husten, Niesen, Hüpfen. In diesen Situationen muss der Beckenboden schnell reagieren. Optimalerweise tut er das automatisch. Die Muskelfasern kontrahieren und verschließen so Harnröhre und After, um unsere Kontinenz zu sichern.
- Ein geschwächter Beckenboden muss häufig erst wieder lernen sich automatisch anzuspannen, um dann im richtigen Moment zu reagieren. Aktiviere daher den Beckenboden jedes Mal bewusst, wenn Du husten musst, oder etwas schweres heben musst. Irgendwann wird er sich in solchen Situationen wieder reflektorisch (von alleine) anspannen.

Die schnellen Muskelfasern trainieren

- Setze Dich auf die Vorderkante eines Stuhls auf Deine Sitzbeinhöcker und stelle Dir vor, wie Du eine kleine Kirsche, Ball, o.ä. schluckst.
- Aktiviere nun den vorderen Beckenboden im Bereich der Scheide in kleinen pulsierenden, Du verschließt die Scheide, gleichzeitig ziehst Du



den Beckenboden langsam nach innen. Schlucken, schlucken, schlucken... mit jedem Schlucken etwas tiefer bis die Muskulatur erschöpft ist (5-10 Mal)

- Aktiviere danach den hinteren Beckenboden im Bereich des Anus so wie beschrieben.
- Versuche danach den vorderen und hinteren Beckenboden gleichzeitig anzuspannen.
- Wenn es Dir im Sitzen schwer fällt, lege Dich auf den Rücken, um den Beckenboden zu entlasten
- Nach der Übung die Entspannung nicht vergessen, z.B. tief in den Bauch atmen

Das Gute daran, Du kannst die Übung überall und zwischendurch machen und es kostet Dich keine Minute mehr.

Mögliche Symptome eines schwachen Beckenbodens

Mögliche Symptome, die bei einem schwachen Beckenboden auftreten können, sind:

- Druckgefühl im Bereich der Scheide
- Inkontinenz
- Unwillkürlicher Verlust von Urin, Stuhl oder Darmgasen z.B. beim Husten, Niesen, Lachen oder sowie Erschütterung
- Organsenkung Blase, Gebärmutter, Scheide, oder der Enddarm können nicht mehr an Ort und Stelle gehalten werden, dadurch gehäuft Blasenentzündungen, Blasenentleerungsstörungen, Harndrang, Schwierigkeiten bei der Darmentleerung
- Instabilität des Beckens
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr durch Absenkung der Gebärmutter
- Schmerzen oder Ziehen im Unterleib
- Rückenschmerzen

Frauen sind gefährdeter, eine Beckenbodenschwäche zu erwerben

- Frauen sind insgesamt etwas gefährdeter, im Laufe des Lebens eine Beckenbodenschwäche zu erwerben. Das liegt an der Tatsache, dass der weibliche Körper zum Kinder gebären konzipiert ist.
- Das weibliche Becken ist insgesamt etwas breiter als das m\u00e4nnliche, um eine vaginale Geburt zu erm\u00f6glichen. Dadurch ist auch der Beckenboden, der bei Frauen mehr elastisches Bindegewebe enth\u00e4lt, etwas gr\u00f6ßer als der der M\u00e4nner. Und zus\u00e4tzlich besitzen Frauen eine K\u00f6rper\u00f6ffnung mehr. Das alles f\u00fchrt dazu, dass der Beckenboden bei Frauen eine Schwachstelle ist.







Männliches Becken

Der Beckenboden bleibt ein Thema

Nachdem Du mehrere Wochen regelmäßig mit dem Mammacita Ruckbildungskurs trainiert hast, wird sich der Beckenboden und auch der Rest Deines Körpers wesentlich kräftiger anfühlen.

Wichtig ist jedoch zu wissen, dass der Beckenboden für Frauen ein lebenslanges Thema ist. Durch hormonelle Veränderungen und die normalen Alterungsprozesse in unserem Körper lässt die muskuläre Spannung im Laufe des Lebens nach, wodurch Probleme mit dem Beckenboden in der zweiten Lebenshälfte höher sind als in jungen Jahren. Daher solltest Du auch nach der Rückbildung am Ball bleiben!

Neben konservativem Training hilft zusätzlich:

- Beckenbodenschonendes Alltagsverhalten
 Beim Heben und Tragen Beckenboden anspannen, starkes Pressen auf der Toilette vermeiden, lieber Walken als Joggen...
- Beckenboden zwischendurch anspannen
 Nach der Toilette, an der roten Ampel, an der Kasse, beim Zähne putzen...
- Beckenbodentraining in alltägliche Tätigkeiten einbeziehen
- Beim Treppensteigen, beim Sitzen, Staubsaugen...
- An der Körperhaltung arbeiten Im Tagesverlauf immer wieder bewusst aufrichten, Bauch- und Rückenmuskeln aufbauen.
- Geschlechtsverkehr
 Der Beckenboden wird besser durchblutet und spannt sich reflexartig an
- Beckenbodentrainingshilfen Beckenbodentrainingskugeln (Liebeskugeln), Biofeedbackgeräte oder TENS.

Beckenboden im Alltag

Den Beckenboden im Alltag richtig einzusetzen und zu schonen, ist mindestens genauso wichtig wie regelmäßiges Beckenbodentraining. Das Tolle daran, es kostet Dich keine Minute mehr.

Haltung und Baby



- Mit Baby verbringst Du viel Zeit beim Wickeln. Der Wickeltisch sollte ca. bis zu Deinem Bauchnabel gehen. So kannst Du Dein Baby mit einer gesunden Körperhaltung wickeln
- Auch der Griff des Kinderwagens sollte so hoch sein, dass Du aufrecht den Wagen schieben kannst. Greife den Griff von unten. So bist Du automatisch aufgerichteter.
- Wenn Du Dein Baby im Tuch oder einer Trage trägst, dann möglichst eng am Körper. Ist das Baby zu tief, zieht Dich das Gewicht in einen Rundrücken. Ist das Baby alt genug (ab 3 Monate), ist es für Deinen Rücken besser, es auf dem Rücken zu tragen.
- In der Stillzeit wiegt Deine Brust mehr als vorher. Gönne Dir zwei gut sitzende BH's. Das beugt Nacken- und Rückenschmerzen vor, schont das Gewebe der Brust und unterstützt eine bessere Köperhaltung.

Gewichte heben und tragen

Aktiviere Deinen Beckenboden bevor Du etwas hebst und löse ihn erst wieder wenn Du das Gewicht ablegst. Das solltest Du auch machen, wenn Du Dein Baby hebst, denn es wird schnell schwerer werden.

Raus aus dem Hohlkreuz

Da die Bauchmuskulatur nach der Schwangerschaft schwach ist, fallen viele Frauen in ein Hohlkreuz. Stelle Dich daher hin und wieder auf ein Bein. Das trainiert nicht nur die Balance und bringt den Beckenboden in eine bessere Grundspannung, sondern richtet Dein Becken auf und regt den Gleichgewichtssinn an

Pressen beim Toilettengang vermeiden

- Beim Toilettengang öffnet sich der Beckenboden, er wird weich. Beim Pressen auf der Toilette drückst Du Deine Organe gegen den Beckenboden. Das schwächt ihn auf Dauer. Folge kann ein Absinken der Beckenorgane sein.
- Sorge für einen weichen Stuhl, um starkes Pressen zu vermeiden
- Naseputzen auf der Toilette ist ein No-Go, da der steigende Druck im Bauchraum gegen den weichen geöffneten Beckenboden drückt
- Unterstütze die Bauchpresse nur durch das Ausatmen
- Neige Dich beim Pinkeln nach vorne. So kann sich die Blase leichter entleeren
- Beim Stuhlgang machst Du Dich am besten rund und stellst einen kleinen Hocker unter Deine Füße.
- Und ganz zum Schluß: Beckenboden vor dem Aufstehen anspannen.

Aktives Sitzen

• Setze Dich auf die Vorderkante eines Stuhls, auf Deine Sitzbeinhöcker. So hat der Beckenboden einen besseren Muskeltonus



- Noch besser ist ein luftgefülltes Sitzkissen der Deinen Körper anregt sich immer wieder zu Stabilisieren
- Lasse hin und wieder beim Sitzen Deine Knie zueinanderkippen. So wird der Beckenboden aufgespannt.

Treppensteigen

Wenn Du eine Treppe hoch gehst, setze Deinen Vorderfuß auf die nächste Stufe und drücke Dich kraftvoll mit dem Fuß nach oben. Dabei arbeitet der Beckenboden von alleine mit

Laufe Barfuß

- durch das steigende Gewicht in der Schwangerschaft werden auch Deine Füße stärker belastet. Sie müssen mehr tragen. Manchmal ist das Fußgewölbe, an der Innenseite der Füße, flach geworden.
- Unsere Füße bilden unsere Basis und haben direkten Einfluß auf die Stellung der Knie, Hüftgelenke und Rücken, aber auch auf den Beckenboden.
- Knicken die Füße nach innen, hat der Beckenboden einen schlechteren Muskeltonus.

Spanne den Beckenboden zwischendurch an

Beim Zähne putzen, Haare kämmen, nach dem Toilettengang, an der roten Ampel.... such Dir für Dich passende Situationen, um immer dann den Beckenboden zu aktivieren



DEINE BAUCHMUSKELN IN UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT

Bauchmuskeln In der Schwangerschaft

Nicht nur für den Beckenboden stellt eine Schwangerschaft eine besondere Herausforderung dar. Auch Deine Bauchmuskulatur wird ordentlich belastet. Wie auch der Beckenboden, wird auch die Bauchmuskulatur durch die hormonelle Veränderung weich. Dadurch wird die Bauchdecke dehnfähig, um dem wachsenden Kind und den Organen Platz zu machen.

Wir haben insgesamt drei verschiedene Bauchmuskelgruppen, die uns ermöglichen unseren Rumpf zu bewegen und zu stabilisieren, die die Wirbelsäule entlasten und unsere Atmung und Ausscheidung unterstützen. In der Mitte sind alle Bauchmuskeln durch eine bindegewebige Platte mit der Linea alba verbunden.

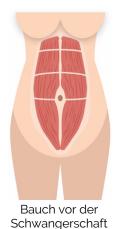
Wir haben...

- den tiefen queren Bauchmuskel, den sogenannten Korsettmuskel, der sich wie ein Korsett um unsere Körpermitte legt und diese zusammenschnürt.
- die beiden schrägen Bauchmuskeln, die inneren und äußeren
- die geraden Bauchmuskeln, die uns auch als Sixpack bekannt sind, von denen es jeweils zwei Stränge gibt, die vom Brustbein zum Becken ziehen

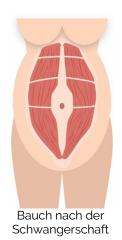
Ab der 20.SSW wird die Linea alba, in der Mitte des Bauches so stark gedehnt, dass die geraden Bauchmuskelstränge beginnen zu den Seiten auseinanderzuweichen.

Dieses Auseinanderweichen der beiden Rektusstränge nennt sich Rektusdiastase und ist ein ganz normaler Prozess, der bei allen Frauen in der Schwangerschaft passiert. Sonst hätte das Baby mitsamt den Organen nicht genug Platz im Bauch.

Dadurch können die Bauchmuskeln mit zunehmender Schwangerschaft ihre Funktionen schlechter erfüllen, da sie an Kraft und Grundspannung verlieren. Durch das Bauchwachstum verändert sich außerdem die Körperstatik, viele Frauen fallen ins Hohlkreuz und sind insgesamt instabiler.









Rektusdiastasen-Check

Um die Ausprägung Deiner Rektusdiastase beurteilen zu können, solltest Du vor dem Rückbildungstraining den Rektusdiastasen-Check machen.

- Lege Dich in Rückenlage auf den Boden und stelle Deine Beine auf
- Positioniere deine Fingerspitzen auf deinem Bauch in Höhe des Bauchnabels
- Aktiviere beim Ausatmen den Beckenboden und hebe Deinen Kopf und die Schultern etwas vom Boden ab.
- Deine Finger drückst du kräftig in Deine Bauchdecke und tastest mit ihnen vom Nabel zur Seite. Wenn Du eine Rektusdiastase hast, kannst Du rechts und links eine Begrenzung ertasten. Taste ob Du einen Spalt fühlst und wie breit dieser ist. Wie fühlt sich die Bauchdecke insgesamt an?
- Leg dich ab und wiederhole den Test oberhalb des Schambeins.
- Wiederhole den Test unterhalb des Brustbeins

Bis zu 3 cm oder zwei Finger werden als normal angesehen. Darüber hinaus spricht man von einer Rektusdiastase.

Halte Deine Ergebnisse in dem dafür vorgesehenem PDF fest, um die Entwicklung zu verfolgen.

Wiederhole den Test in der 6. Trainingswoche.

Bauchmuskeln nach der Schwangerschaft

Nach der Geburt ist die gesamte Körpermitte geschwächt. Allerdings verfügt unser Körper über eine enorme Fähigkeit der Regeneration und somit werden die Bauchmuskeln durch die natürlichen Rückbildungs- und Heilungsprozesse im Wochenbett wieder straffer und gewinnen wieder an Spannung.

Bei über der Hälfte der Frauen verschließt sich der Spalt zwischen den beiden geraden Bauchmuskeln, die Rektusdiastase, in dieser Zeit wieder von alleine. Bei der anderen Hälfte benötigt die Ausheilung mehr Zeit und manchmal auch ein spezielles Training.

Vorgehen bei Rektusdiastase

Damit sich eine Rektusdiastase schließen kann, ist es wichtig, sich nach der Geburt körperlich nicht zu stark zu belasten. Im Wochenbett sollte man ein Gewicht von maximal 5 Kilo tragen. Außerdem sollte man im Wochenbett nur leichte Übungen durchführen, die die natürlichen Prozesse unterstützen.

Es gilt Übungen zu vermeiden, bei denen die gerade Bauchmuskulatur angesprochen wird, wie bei Sit-Ups, Crunches, Knie zu Ellbogen Übungen oder Übungen mit langen Hebeln, wie beim Planken.



Bei diesen Übungen erhöht sich der Druck im Bauch, der von innen gegen die weiche Bauchdecke schiebt und verhindert, dass sich die Rektusdiastase verschließen kann. Im schlimmsten Fall vergrößert sie sich sogar. Auch der Beckenboden kann dadurch geschwächt werden, wenn dieser noch zu weich ist.

Daher trainieren wir im Mammacita Rückbildungsworkout anfänglich ausschließlich die tiefe und die schräge Bauchmuskulatur, um der Rektusdiastase eine Chance zu geben, sich zu verschließen.



ÜBUNGEN BEI REKTUSDIASTASE

Bauchnabel einziehen

Zieh im Tagesverlauf immer wieder den Bauchnabel nach innen Richtung Wirbelsäule. Spanne dabei am besten den Beckenboden an, da dabei Druck auf den Beckenboden entsteht. Bei dieser Übung wird die innere Bauchmuskulatur, der Korsettmuskel trainiert, der unter anderem einen flachen Bauch macht.



Haltung Bauchnabel eingezogen



Haltung Bauchnabel nicht eingezogen

Bodendrücker

Leg dich in Seitenlage, die Beine sind angewinkelt. Deine Hand liegt in Brusthöhe auf der Matte.

Ausatmend: Schambein zum Nabel ziehen, Knie zusammen drücken, Beckenboden anspannen, Bauchnabel nach innen ziehen, Hand in den Boden drücken.

Einatmend: lösen, 6 x jede Seite.





Drück die Wand

Du stehst parallel zur Wand, Handflächen auf die Wand legen. Ausatmend: Bauchnabel nach innen ziehen, beide Hände kräftig gegen die Wand drücken, Gewicht auf das zur Wand gerichtete Bein verlagern, Spannung einige Sekunden halten, 3-5 x jede Seite.



Einbeinstand

Bei Übungen auf einem Bein wird die Tiefenmuskulatur trainiert, zu der die tiefe quere Bauchmuskulatur, aber auch der Rückenstrecker (tiefer Rückenmuskel) und Teile des Beckenbodens gehören.

Die Tiefenmuskulatur lässt sich im Gegensatz zur Oberflächenmuskulatur nur schwer trainieren, da sie sich nicht willentlich anspannen lässt und rein reflektorisch reagiert.

Diagonal Arm und Bein vom Körper weg strecken, in der Taille abknicken, Arm und Bein sind in Verlängerung zueinander, Standbein leicht beugen, Bauchnabel nach innen ziehen, Position halten.

Steigerung:

- auf zusammengerollte Matte stellen.
- freien Arm vor und zurück bewegen.
- freien Arm gegen den Oberschenkel drücken

2 x 30 Sekunden jede Seite





Unterarmstütz

Begib dich in Seitenlage, unteres Bein anwinkeln, Oberschenkel in Verlängerung zum Oberkörper, Unterarm unter dem Schultergelenk.

Ausatmend: Beckenboden anspannen, Bauchnabel nach innen ziehen, Becken vom Boden lösen, Arm bogenförmig über der Kopf bewegen.

Ausatmend: lösen

3x auf jeder Seite wiederholen, danach Schultern und Nacken auskreisen.





BLEIBENDE REKTUSDIASTASE

Es gibt Frauen, bei denen sich auch nach einem Jahr die Rektusdiastase nicht verschlossen hat. Viele Frauen können prima damit Leben, wenn sie gelernt haben genug Spannung über der Lücke aufzubauen und diese bewusst zu kontrollieren.

Ist die Lücke größer als 3 cm kann sie sowohl optisch als auch gesundheitlich zu Beeinträchtigungen führen.

Symptome bei bleibender Rektusdiastase

- Kugelbauch
- Kraftlosigkeit in der Körpermitte
- Rückenschmerzen
- Haltungsfehler, wie ein Hohlkreuz,
- Beckenbodendysfunktionen (60% der Frauen haben eine Beckenbodenschwäche)
- Verdauungsprobleme

Vermutest Du, körperliche Beschwerden durch eine Rektusdiastase zu haben, such einen Physiotherapeuten auf, der auf Rektusdiastasen spezialisiert ist.



WANN DARF ICH WIEDER MIT SPORT BEGINNEN

Vielleicht brennt es Dir unter den Nägeln, endlich wieder mit "richtigem" Sport zu beginnen. Die Frage "Wann kann Ich wieder mit Sport beginnen" ist allerdings nicht ganz einfach zu beantworten, da es von der jeweiligen Sportart abhängt und von individuellen Faktoren.

High Impact Sportarten sind generell für Frauen nicht optimal, da sie den Beckenboden stark belasten.

- Nach einer Schwangerschaft sollte man ca. 5-6 Monate auf beckenbodenbelastende Sportarten verzichten.
- Besonders stillende Frauen haben noch sehr weiches Gewebe
- Der Bandapparat der Organe ist noch überdehnt
- Startet man zu früh mit belastenden Übungen kann man sich eine Beckenbodenschwäche selber herbeiführen.

Beispiele für High Impact Sportarten:

Joggen, Manschaftssportarten wie Handball, Volleyball, Basketball, Hip Hop, Trampolinspringen, Tennis, Aerobic oder Zumba

Besser geeignet sind Low Impact Sportarten wie:

Yoga, Pilates, Zumba Gold, Walken, Schwimmen, Aqua Fitness, Inline Skaten, Fahrradfahren oder Stepper

Für den Übergang bieten sich Sportkurse an die auf die Bedürfnisse junger Mütter abgestimmt sind.



WELLNESS FÜR DEN BECKENBODEN

Wie alle Muskeln des Körpers kann auch der Beckenboden bei Belastung und durch das Training verkrampfen.

Schmerzen im Beckenboden, Druckgefühl, Probleme beim Sex, sowie Probleme beim Einführen eines Tampons und sogar Inkontinenz können durch ein "zu viel" an Beckenbodentraining auftreten.

Daher sollte man seinem Beckenboden, neben dem Training ein wenig Entspannung gönnen.

Tipps zur Entspannung:

- Lagere dein Becken erhöht auf ein dickes Kissen
- Beine sind aufgestellt
- Lasse deine Beine in Rückenlage auseinanderfallen und atme bewusst aus dem Beckenboden
- Benutze beim Atmen das Bild einer Rose, die sich einatmend schließt und ausatmend öffnet, versuche das Bild auf den Beckenboden zu übertragen
- Löse dein Becken ein klein wenig vom Boden (in Rückenlage mit aufgestellten Beinen) und lasse es wieder auf den Boden fallen
- "Fahre Fahrrad" mit den Beinen in der Luft
- Knieellenbogenlage, wobei deine Unterschenkel auf einem Kissen, oder Bücherstapel ruhen (10-15 Minuten)
- Spanne deinen Beckenboden passiv auf, indem du beim Sitzen deine Knie zueinanderfallen lässt