



WANN DARF ICH NACH DER GEBURT WIEDER LAUFEN?

Dein Baby ist endlich da! Vergessen scheint die Zeit, an der du nur mit viel Mühe deine Schuhe anziehen konntest. Du genießt deine wieder gewonnene Bewegungsfreiheit. Doch wie steht es um die Fitness? Hat man sich nach einiger Zeit erst mal von der Geburt erholt, stellen sich viele Frauen die Fragen: Welchen Sport kann ich jetzt machen, ohne dem Körper zu schaden? Das Training muss einfach umzusetzen, gemeinsam mit Kind und auch in kurzer Zeit möglichst effektiv sein. Frische Luft, Sonne und ein entspanntes Baby wären da auch noch wünschenswert. Und da liegt es doch auf der Hand, dass das Laufen nicht nur schön fürs Baby, sondern auch gut für Mami ist. Aber genau hier liegt das Problem! Viele Frauen wissen nicht, wie sehr und ab wann sie die Beckenboden- und Bauchmuskulatur wieder belasten dürfen. Die Folge ist oft Unsicherheit und aus Vorsicht dann der komplette Verzicht. Dieser Artikel soll dir dabei helfen auf gesunde Weise nach der Schwangerschaft mit dem Lauftraining zu beginnen.

Warum du dir nach der Geburt Zeit lassen solltest mit dem Laufeinstieg

Neun Monate hatte dein Kind Zeit zu wachsen. Dabei hat nicht nur dein Baby an Gewicht zugenommen. In der Schwangerschaft wächst deine Gebärmutter um ein Vielfaches, Organe werden verdrängt, deine gerade Bauchmuskulatur verlängert sich um

ca. zehn bis 15cm und du hast mehr Blut im Körper. Das ist eine große Belastung für deine Beckenboden- und Rumpfmuskulatur. Hinzu kommt, dass bei der Geburt der Beckenboden maximal gedehnt wurde. Hattest du einen Kaiserschnitt, hast du auch noch mit der Verletzung der geraden Bauchmuskeln zu kämpfen.

Dein Körper hat jetzt also Regeneration verdient und dafür brauchst du Zeit! Zu frühes Laufen könnte deinem Beckenboden und den Bauchmuskeln schaden. Im schlimmsten Fall könntest du inkontinent werden oder deine Gebärmutter rutscht durch das Becken nach unten.

Was kannst du nach der Geburt tun, um sicher ins Lauftraining einzusteigen?

Vorab, eines ist sicher: Du solltest nicht ohne Vorbereitung laufen! Um deine Rückbildungsprozesse zu unterstützen und deine allgemeine Ausdauerfähigkeit zu fördern gibt es hier ein paar Tipps für das Wochenbett:

In den ersten drei Wochen nach der Geburt

Zuerst mal im Leben mit Baby ankommen! Leg dich jeden Tag ein paar Minuten auf den Bauch, das hilft der Gebärmutter bei der Rückbildung. Schmerzt der Beckenboden, kannst du dir eine gekühlte Binde in dein Höschen legen. Auch ein Sitzring kann Abhilfe verschaffen.

Drei bis sechs Wochen nach der Geburt (drei bis acht Wochen nach Kaiserschnitt)

Jetzt darfst du sanfte Beckenboden Übungen machen. Nimm dir ein Mal Tag dafür einige Minuten Zeit. Für effektives Beckenbodentraining solltest du dich konzentrieren. Unnötiges "100 Mal am Tag zusammen zwicken" führt nur zur Erschöpfung der Muskulatur.

Es ist auch an der Zeit die schrägen und queren Bauchmuskeln zu trainieren, sie helfen dabei die Rectus Diastase (Bauchspalt) zu schließen. Die geraden Bauchmuskeln solltest du noch nicht trainieren, da sonst der Spalt weiter nach außen gedrückt wird.

Tu was für deine Ausdauer, versuche öfters mal an der frischen Luft spazieren zu gehen. Distanz, Geschwindigkeit und Zeit sind egal, Hauptsache raus!

Sechs bis zwölf Wochen nach der Geburt (acht bis 16 Wochen nach Kaiserschnitt)

Die Gebärmutter ist jetzt wieder vollständig zurückgebildet und am richtigen Ort fixiert, auch die stabilisierenden Bänder im Becken haben wieder ihre Festigkeit zurück erlangt. Dein Frauenarzt wird dir jetzt eine Sportfreigabe geben. Du darfst dein Trainingsprogramm also intensivieren. Vorsicht aber! Sit-ups solltest du noch keine machen, die gerade Bauchmuskulatur ist noch nicht bereit dazu. Ideal ist jetzt eine Übung namens Plank.

Wenn du dich schon bereit dazu fühlst, leg doch mal etwas Geschwindigkeit beim Spazieren zu. Versuche 30-60 Minuten mit leicht erhöhtem Puls zu walken. Nimm eine Freundin mit, denn du solltest dich noch mit ihr unterhalten können.

Drei Monate nach der Geburt (Vier Monate nach Kaiserschnitt)

Wenn sich die gerade Bauchmuskeln wieder geschlossen haben und du beim Husten, Niesen und Lachen mit normal gefüllter Blase keinen Harn verlierst, dann darfst du in der Theorie wieder laufen. Im Normalfall kannst du jetzt auch mit Sit-ups beginnen.

Die Geburt ist drei bis vier Monate her. Darf ich jetzt also wieder laufen?

Wann genau du wieder laufen darfst, ist von vielen Faktoren abhängig. Die Antwort ist so individuell, dass man eben keine Pauschal-Empfehlung für die Lauffreigabe abgeben kann. Um deine Situation besser einzuschätzen ist hier deine Beckenboden Checkliste:

- * Hattest du vor der Schwangerschaft schon Schwierigkeiten Harn oder Winde zu halten?
- * Hast du schon mehrere Kinder bekommen?
- * Ist dein Kind bei der Geburt schwer gewesen?
- * Hat der Geburtsvorgang lange gebraucht?
- * Hat dein Damm eine Geburtsverletzung erlitten?
- * Verlierst du Harn oder Winde beim Husten, Niesen oder Lachen?
- * Verlierst du Harn bei Sprüngen?
- * Ist deine Rectus Diastase (der Bauchspalt zwischen deinen geraden Bauchmuskeln) noch offen?

Je mehr Fragen du mit "Ja" beantwortest, desto länger solltest du dir Zeit lassen mit dem Start des Lauftrainings. Auch wenn jetzt das Wochenbett beendet ist, solltest du dich nicht auf biegen und brechen an die vorgegebene Zeitangabe halten. Manche sind vielleicht schon früher bereit, manche eben erst später. Das Wichtigste ist jedoch: Setze dich nicht unter Druck!

Diese Tests sagen dir, ob du mit dem Laufen nach der Geburt beginnen kannst

1. Beckenboden Test:

Springe ein paar Mal mit normal gefüllter Blase. Kannst du den Harn oder Winde halten. ist dein Beckenboden startklar.

2. Rectus Diastase Test:

Leg dich flach auf den Rücken und lass die Beine ausgestreckt am Boden liegen. Taste deine geraden Bauchmuskelstränge rechts und links vom Bauchnabel ab. Lege deine Finger parallel zwischen beide Bauchmuskelstränge und zähle wie viele Finger in dem Spalt Platz haben. Ein bis eineinhalb Finger ist ein normaler Abstand und bedeutet, dass dein Bauchspalt geschlossen ist. Deine Bauchmuskeln sind nun auch startklar!

Du kannst jetzt Laufen gehen!

Hier noch ein paar Tipps für den Laufbeginn:

- * Gehe vor dem Training auf die Toilette.
- * Trage einen guten Sport-BH.
- * Laufe langsam, denn dabei wird dein Beckenboden nicht überlastet.
- * Du solltest dich immer unterhalten können, dann bist du im richtigen Trainingsbereich.
- * Fange mit einem Intervalltraining an: Wechsle vom Laufen ins Walken und wieder zurück
- * Suche dir eine ebene Strecke, das Gewicht des Kinderwagens ist schon Belastung genug.
- * Laufe mit guten Laufschuhen, das dämpft und reduziert den Druck auf den Beckenboden.
- * Versuche mit deinen Fersen sanft auf dem Boden zu landen, starker Aufprall ist auf Dauer schlecht für den Beckenboden.
- * Finde deine Belastungsgrenze und sei ehrlich zu dir! Nach jedem Training ist die Muskulatur müde, auch der Beckenboden. Das darf auch sein. Wenn du dich nach dem Training etwas mehr konzentrieren musst den Harn zu halten, dann ist das ok. Verlierst du beim Training Harn, bist du noch nicht so weit dann solltest du weiter Walken.

Fehlt dir die Motivation für das Laufen mit dem Kinderwagen?

Dann solltest du dich einer Gruppe anschließen. Hier wirst du von anderen Mamis motiviert. Achte aber darauf, dass du nicht über deine Belastungsgrenze kommst.

Wer sich in Wien einer Gruppe anschließen möchte, ist bei der Running Clinic Mom gut aufgehoben. Hier wird dein Rückbildungskurs mit beckenbodenschonendem Lauftraining kombiniert. Individuelle Belastungstests aus der Physiotherapie, Rumpfund Beckenbodentraining, Laufanalysen und Laufstiltraining inklusive. Jede Frau erfährt für sich selbst mit welcher Laufintensität sie auf die Laufstrecke zurück sollte. Die Kurse werden nur von speziell ausgebildeten Physiotherapeutinnen durchgeführt!

Dabei ist es egal, ob du vorher bereits passionierte Läuferin warst oder eben gerade jetzt erst mit dem Laufen beginnen möchtest! Das einzigartige Trainingsprogramm und die individuelle Betreuung durch die Physiotherapeutinnen ermöglicht es auf jede Running Mom einzeln einzugehen. Und mamifreundlich sind die Teilnahmebedingungen der Kurse auch: Du kannst jederzeit einsteigen, die Kurskarte ist übertragbar und du zahlst nur an dem Tag an dem du trainierst. Dein Kind ist im Kinderwagen mit dabei, Babysitter ist also auch keiner nötig. Mehr Infos gibt es unter facebook.com/groups/runninclinicmom oder www.runningclinic.at



Franziska Severino-Schönburg Mama Physiotherapeutin, leidenschaftliche Läuferin office@runningclinic.at www.runningclinic.at facebook.com/groups/runningclinicmom instagram.com/running_clinic www.runningclinic.at

4 Neues Leben. Neues Leben.