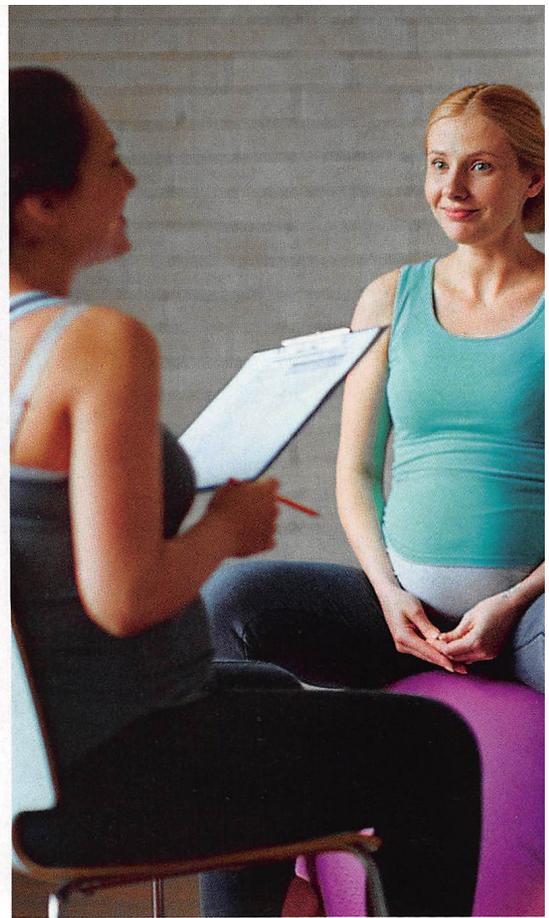


„Die medizinische Trainingstherapie hat auch mir selbst geholfen, meinen Sohn zur Welt zu bringen!“

Die Wiener Physiotherapeutin Franziska Severino hat sich auf die Betreuung werdender und junger Mütter spezialisiert



Schwangerschaft ist keine Krankheit, aber doch eine bedeutende körperliche Veränderung. Das klassische Fitnesstraining geht da oft an den wirklichen Bedürfnissen vorbei!“ Franziska Severino ist Physiotherapeutin und hat sich besonders mit der Situation von werdenden und jungen Müttern auseinandergesetzt.

Was sie dazu motiviert hat? „Gerade als bei meiner Ausbildung Gynäkologie auf dem Stundenplan stand, waren auch meine beiden Schwestern schwanger. Da gab es natürlich auch Probleme, Wehwehen und Beschwerden, und sie meinten: ‚Wollen wir nicht gemeinsam was tun?‘ So habe ich mich noch intensiver mit den physiologischen Besonderheiten während und nach der Schwangerschaft beschäftigt. Ein Kind zu erwarten und zu bekommen ist ja eine Höchstleistung des Körpers – da kann Physiotherapie helfen und unterstützen.“

Dann wurde Franziska Severino selbst Mutter. „Im Oktober 2015 ist mein Sohn zur Welt gekommen. Und da ist mir besonders bewusst geworden, dass man, wenn man sich auf die Geburt vorbereitet, ja nicht nur für sich selbst etwas tut, sondern auch für das Baby.“

Die Schwangerschaft verändert den Kör-

per. „Die Bänder werden durch die hormonelle Umstellung elastischer, das Bindegewebe weicher. Das muss ja so sein, damit Raum für das Baby entstehen und sich der Geburtskanal bei der Geburt weiten kann. Aber dadurch können zum Beispiel auch Rückenschmerzen entstehen. Hier kann die Physiotherapeutin mit manueller Therapie helfen. Im Training wiederum geht es einerseits darum, bestimmte Muskelgruppen zu kräftigen – zum Beispiel die schrägen Bauchmuskeln, die Austreibung des Kindes funktioniert umso besser, je stärker diese Muskeln sind.“

Der Beckenboden muss in der Schwangerschaft besonders viel leisten. „Beim Thema Rückbildung nach der Geburt ist das Beckenbodentraining natürlich ein großes Thema, um einer späteren Inkontinenz vorzubeugen. Aber Beckenbodentraining ist schon in der Schwangerschaft sinnvoll – das Inkontinenz-Risiko kann dadurch noch einmal deutlich gesenkt werden.“

Aber es geht nicht nur darum, Kraft aufzubauen, sondern auch das gezielte Entspannen von Muskeln zu lernen. „Es gibt da zum Beispiel in Bezug auf den Beckenboden den Rat, hundertmal am Tag, fest zusammenzuzwicken, aber das ist nicht

wirklich sinnvoll. Das kann Probleme sogar noch verschlimmern. Man muss nämlich auch lernen, den Beckenboden gezielt zu entspannen – ständiges Anspannen erschöpft die Muskeln, nur wenn man sie auch entspannen kann, bleibt die Kraft.“

Wobei gezieltes Training unter Anleitung es ermöglicht, bestimmte Muskeln überhaupt erst zu „erfühlen“. „Durch spezielle Sensibilisierungsübungen kann man lernen, bestimmte Areale zu finden und gezielt zu beeinflussen. Das Entspannen ist bei der Geburt ja besonders wichtig: Wenn man Schmerzen hat, verkrampft man sich – aber man kann durch Übungen lernen, im Schmerzzustand locker zu lassen. Mir hat das sehr geholfen – und vielen meiner Mamis auch.“

Ihre Geburtsvorbereitungstrainings beginnt Franziska Severino mit einem ausführlichen Gespräch. „Da schaue ich, wo die individuellen Probleme liegen, auch wo Ängste bestehen und Verunsicherungen. Danach legen wir fest, in welche Richtung Training und Physiotherapie gehen sollen.“

Medizinische Trainingstherapie kann auch helfen, das Risiko von Geburtsverletzungen zu senken – und sich nach der Geburt rascher wieder „voll fit“ zu fühlen.



Franziska Severino: „Während der Schwangerschaft verlängern sich die Bauchmuskelstränge neben dem Nabel um zehn bis fünfzehn Zentimeter. Im Lauf der Schwangerschaft kann zwischen den Muskeln im Nabelbereich ein Spalt entstehen, die sogenannte Rektusdiastase. Bei manchen Frauen ist diese Öffnung ausgeprägter, und sie fühlen sich sehr unwohl. Auch hier können spezielle Übungen dazu beitragen, dass sich dieser Spalt schneller schließt.“

Die Erfahrungen mit dem eigenen Geburtserlebnis kommen Franziska Severino im Kontakt mit ihren Klientinnen immer wieder zugute: „Mein Sohn war ein sehr großes und schweres Baby. Aber ich war gut vorbereitet und konnte ihn ohne Probleme auf die Welt bringen. Ich habe die Geburt sehr positiv erlebt und habe schon nach drei Monaten wieder gearbeitet!“

Kontakt: www.runningclinic.at

Impressum Eltern Magazin Österreich

Verlag: Gruner + Jahr VerlagsgesmbH, 1010 Wien, Parkring 12, Tel. 01/512 56 47-0, Fax: 01/512 56 47-20

Redaktion: Andrea Dee, Tel. 01/512 56 47-35, Fax: 01/512 56 47-15, E-Mail: eltern.wien@guj.de

Anzeigen: Sabine Vogt-Kraußler, Tel. 01/512 56 47-26, E-Mail: vogt-kraussler.sabine@guj.de

Abo-Bestellung: ELTERN-Kundenservice, Tel. +49 40 55 55 89 95, Fax: +49 1805 861 80 02, E-Mail: eltern-service@guj.de

WELEDA
Seit 1921

Auch für Kinder
ab 1 Jahr

WELEDA

**Hustensaft
Weleda**

SIRUP
Zur Erleichterung
des Abhustens und
zur Reizlinderung
Arzneimittel für Kinder
unzugänglich aufbe-
wahren.
Apothekenpflichtig
Pharmazeutischer
Unternehmer:
Weleda GmbH & Co KG,
A-1220 Wien
25052400 / 1

SIRUP
Zur Erleichterung
des Abhustens und
zur Reizlinderung

**Hustensaft
Weleda**

Beruhigt den Hustenreiz und
löst zähen Schleim.

**Weleda – im Einklang mit
Mensch und Natur**

www.weleda.at

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.