



# Sport statt Rückbildungstraining?

TRAINIERE RICHTIG UND VERMEIDE SPÄTFOLGEN

„Nein, Sport reicht leider in den meisten Fällen nicht“, sagt Franziska Severino-Schönburg, selbst Mami und spezialisierte Physiotherapeutin. In der Schwangerschaft macht der Körper viele Umbauprozesse durch, um dem wachsenden Baby Platz zu schaffen und sich auf die Geburt vorzubereiten. Die Bauchmuskulatur verlängert sich um 10-15 cm und klafft auseinander, die Organe werden im Bauchraum verdrängt und der Beckenboden wird durch das zunehmende Gewicht belastet. Dann kommt noch die hormonelle Umstellung dazu. Sie ist dafür verantwortlich, dass das Gewebe „weich“ und „elastisch“ wird. Das ist wesentlich, um bei der Geburt das Becken zu öffnen. Nach der Geburt ist erst mal Ruhe angesagt, um sich von der Anstrengung zu erholen. Mutter und Kind genießen das Kennenlernen und brauchen jetzt Zeit, um im neuen Leben anzukommen. Spätestens nach ein paar Wochen wollen viele Mamis dann aber auch mal raus aus ihrem Nest, irgendwann fällt jeder die Decke auf den Kopf. Raus an die frische Luft,

endlich wieder den Körper spüren und etwas für sich tun!

Warum Rückbildungsgymnastik die Basis für deine körperliche Gesundheit ist – inklusive medizinischem Übungsprogramm mit Baby.

## Rückbildungsgymnastik

Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass 20-30% aller frisch gebackenen Mütter nach der Geburt eine Belastungsinkontinenz aufweisen. Dabei können die Beckenbodenmuskeln jeglichem Druck im Bauchraum (husten, niesen, lachen) nicht standhalten. Das gilt auch für Frauen, die per Kaiserschnitt entbunden haben. Eine norwegische Studie hat nämlich aufgezeigt, dass 21% der Frauen nach einer vaginalen Geburt und 15,9% der Frauen nach einem Kaiserschnitt eine Inkontinenz entwickelt haben. Das ist zwar weniger, aber dennoch

kein Schutz vor Beckenbodenschwäche. Außerdem entwickeln 30-50% aller Frauen im Laufe ihres Lebens eine Senkung der Gebärmutter, begünstigt durch mehrfache Schwangerschaften und Geburten. Ebenso hat eine amerikanische Studie aufgezeigt, dass 35-39% der Frauen sechs Monate nach der Geburt noch eine Rectus Diastase haben. Das bedeutet, dass der Spalt zwischen den geraden Bauchmuskeln noch auseinander liegt und somit die Bauchwand instabil ist. Unabhängig davon, wie hoch der Body Mass Index der Mutter ist, wie viel Gewicht in der Schwangerschaft zugenommen wurde und wie schwer das Kind bei der Geburt war.

Wird also beim Sport nach der Geburt nicht fachgerecht auf die Rückbildungsvorgänge der Mutter geachtet, kann dies zu erheblichen Beschwerden im Laufe des Lebens führen. Denn die Folgen zeigen sich meist erst einige Monate bis Jahre nach der Geburt.

## Zu spät gibt es nicht

Übrigens: Für Rückbildung des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur ist es nie zu spät! Rückbildungsgymnastik, von Physiotherapeutinnen und Hebammen durchgeführt ist also wichtig und schützt vor:

- \* Beckenbodenschwäche
- \* Rectus Diastase (Spalt zwischen den geraden Bauchmuskelsträngen)
- \* Wundheilungsstörungen von Geburtsverletzungen (Dammriss, Dammschnitt und Kaiserschnitt)
- \* Gebärmutterensenkung, vor allem bei mehrfachen Schwangerschaften und höherem Alter
- \* Blasensenkung
- \* Nabelbruch
- \* Rückenschmerzen
- \* Beckenschmerzen

## 4 Rückbildungs-Übungen mit Baby aus der Physiotherapie



Übung 1  
Trainingssatz:  
3x15-20  
Wiederholungen

### Übung 1: Stabilisierung des Beckens und des unteren Rückens

Ausgangsposition: Ausfallschritt. Das Gewicht lagert auf dem vorderen Bein, das hintere Bein wird ausgestreckt am Boden aufgestellt.

Durchführung:

- \* halte den Rücken immer gerade, das Brustbein ist dabei zum Himmel hochgehoben
- \* hebe das gestreckte hintere Bein hoch
- \* wechsele nach Beendigung des Trainingssatzes die Seite

### Übung 2: Stabilisierung der Bauchwand (Rectus Diastase)

Ausgangsposition: Seitstütz. Beide Beine liegen ausgestreckt am Boden auf, das Becken wird hochgehoben.

Durchführung:

- \* ziehe den Bauchnabel fest zur Wirbelsäule

um die Tiefenmuskulatur zu aktivieren

- \* hebe nun das Becken hoch und senke es wieder ab
- \* wechsele nach Beendigung des Trainingssatzes die Seite

Übung 2  
Trainingsatz:  
3x15-20  
Wiederholungen



### Übung 3: Aktivierung der geraden Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Plank. Beide Beine sind fest aneinander gedrückt, das Becken wird im Unterarmstütz hochgehoben.

Durchführung:

- \* ziehe den Bauchnabel fest zur Wirbelsäule um die Tiefenmuskulatur zu aktivieren
- \* halte das Becken für 30 Sekunden in der Höhe

Übung 3  
Trainingsatz:  
3-5x 30 Sekunden  
halten



### Übung 4: Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur

Ausgangsposition: Ausfallschritt. Stehe zunächst aufrecht. Das Gewicht lagert auf dem vorderen Bein.

Durchführung:

- \* spanne den Beckenboden an, dabei schließen alle Körperöffnungen
- \* gehe in die Knie – Je tiefer du zum Boden kommst, desto stärker wird dabei der Beckenboden hochgezogen
- \* richte dich wieder auf und löse die Spannung des Beckenbodens

Übung 4  
Trainingsatz:  
3x15-20  
Wiederholungen



### Training mit Profis

Du trainierst lieber in der Gruppe und lässt dich von spezialisierten Physiotherapeutinnen fachgerecht und medizinisch fundiert zu Höchstleistungen motivieren? In der Running Clinic Mom kannst du abgestimmt auf deinen individuellen Trainingsstand mit Gleichgesinnten trainieren. Komm zum Outdoor Kurssystem- von spezialisierten Physiotherapeutinnen für Schwangere & Mütter in Wien: medizinisch fundiert, flexibel – ohne Bindung – Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich. \*MOMS BACK ON TRACK, der Rückbildungskurs im Park findet jeden Mittwoch von 10-11 Uhr im Burggarten und jeden Freitag von 13-14 Uhr im Türkenschanzpark statt.

\*

MOMS RUNNING SESSIONS, die Laufgruppe speziell für Frauen nach Schwangerschaft und Geburt findet jeden 2. Montag von 10-11 Uhr im Burggarten statt.

Alle Infos zu den Kursen und viele wertvolle Informationen rund um Schwangerschaft, Rückbildung und Sport erhältst du unter [www.runningclinic.at](http://www.runningclinic.at)



Franziska Severino-Schönburg  
Physiotherapeutin,  
leidenschaftliche Läuferin  
Mami seit Oktober 2015  
[office@runningclinic.at](mailto:office@runningclinic.at)  
[facebook.com/groups/runningclinicmom](https://facebook.com/groups/runningclinicmom)  
[www.runningclinic.at](http://www.runningclinic.at)  
[www.wienphysio.at](http://www.wienphysio.at)

Franziska Severino-Schönburg ist Physiotherapeutin, leidenschaftliche Läuferin und selbst Mami seit Oktober 2015. Vor 7 Jahren hat sich die heute 31-Jährige mit ihrer eigenen Praxis selbstständig gemacht und arbeitet seit damals viel mit Müttern. Sie betreut diese sowohl während der Schwangerschaft, als auch nach der Geburt. Dabei bietet sie manuelle Therapie bei Beschwerden am Bewegungsapparat in der Schwangerschaft und nach der Geburt, geburtsvorbereitendes Training und Rückbildung nach der Entbindung an.