Wochenbett

Running Clinic Mom

Die Erfahrung in der Arbeit mit Müttern hat gezeigt, dass viele Frauen nicht wissen, wie sehr und auch ab wann sie den Beckenboden und die Bauchmuskulatur belasten dürfen. Das Ergebnis ist oft Unsicherheit und aus Vorsicht dann der komplette Verzicht auf sportliche Aktivitäten. Dem möchte die Running Clinic Mom mit dieser speziellen Methode entgegenwirken. Die gemeinsame Motivation, Spaß und natürlich das gesunde Training stehen dabei im Vordergrund.

Rückbildung nach der Geburt, was bedeutet das? Während das Baby in der Schwangerschaft langsam heranwächst und an Gewicht zunimmt, passt sich der weibliche Körper an die Veränderungen an. Im Laufe der Zeit vergrößert sich nicht nur die Gebärmutter. Die geraden Bauchmuskeln werden gedehnt und schaffen dem heranwachsenden Kind Platz. Auch die Faszie (fester Bindegewebszug) unterhalb der Bauchmuskulatur wird auseinandergezogen und verliert an Stabilität. Aber auch der Beckenboden wird schon in der Schwangerschaft durch die hormonelle Umstellung und das zunehmende Gewicht belastet. Wird das Baby auf natürlichem Weg entbunden, dehnt sich der Beckenboden zusätzlich. Der Geburtsprozess und eventuelle Geburtsverletzungen haben starken Einfluss auf die Rückbildung des Beckenbodens. Aber auch eine Kaiserschnitt-Geburt wirkt sich auf die Rückbildung des Beckenbodens und der geraden Bauchmuskeln stark aus.

Was genau bildet sich zurück?

Nach der Geburt zieht sich die Gebärmutter wieder zurück, was wir als „Nachwehen“ empfinden. Es dauert ca. 14 Tage bis sie sich von etwa 1.000g auf ihr ursprüngliches Gewicht von 50g zurück bildet. Die geraden Bauchmuskeln sind nach der Geburt um etwa 10-15cm länger und liegen meist noch 2–7cm auseinander. Dieser Spalt (Rectus Diastase) muss sich erst schließen, das kann mit etwas Training etwa 3-6 Monate dauern. Manchmal sogar noch länger. Sind bei der Geburt Verletzungen am Beckenboden oder der Bauchmuskulatur entstanden, benötigt es auch hier noch Zeit, bis diese wieder geheilt sind.

Wie kann ich die Rückbildung unterstützen?

Ganz allgemein unterstützen langsame Spaziergänge und Stillen die Rückbildung nach der Geburt. Um die Rückbildung der Gebärmutter zu fördern, legen Sie sich mehrmals am Tag auf den Bauch. Schmerzt die Brust oder die Narbe des Kaiserschnittes, legen Sie einen Polster auf den Tisch. Dann können Sie problemlos den Oberkörper ablegen. Das fördert den Wochenfluss.
Um den Beckenboden zu entlasten, tragen Sie in den ersten 6 Wochen nicht mehr als 5kg. Husten und Niesen Sie über die Schulter, das hilft dabei den Druck auf den Beckenboden zu reduzieren.
Solange die geraden Bauchmuskeln noch auseinandergeklafft sind (Rectus Diastase), sollten Sie sich nur über die Seitenlage aufsetzten.

Wann kann ich mit Rückbildungsgymnastik beginnen?

Schon im Krankenhaus wird Sie eine Physiotherapeutin besuchen und mit Ihnen sanfte Rückbildungsübungen machen. 3–6 Wochen nach vaginaler Geburt beginnen Sie idealerweise mit gezielten Übungen, 4–8 Wochen nach Kaiserschnitt. Spezielle Rückbildungskurse bieten Physiotherapeutinnen und Hebammen an.

Warum ist Rückbildung nach der Geburt wichtig?

Die Folgen von nicht abgeschlossener Rückbildung zeigen sich meist erst einige Monate bis Jahr nach der Geburt. Fachgerechte und medizinisch fundierte Rückbildungsgymnastik schützt Sie vor Beckenbodenschwäche, Rectus Diastase (Bauchspalt), Wundheilungsstörungen von geburtsverletzungen, Senkungsbeschwerden, Nabelbruch und Rücken- bzw. Beckenschmerzen.

Sanfte Rückbildungsübungen von Physiotherapeutin Franziska Severino-Schönburg

Übung 1:

Sanfte isometrische Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Ausgangsposition: Seitenlage; beide Knie sind angewinkelt, die obere Hand ist zur Faust geballt und stützt in Höhe des Bauchnabels auf dem Boden.

Durchführung:

- ziehen Sie den Beckenboden „in den Körper"
- verkürzen Sie nun während des Ausatmens die Strecke zwischen Schambein und Bauchnabel, dabei kommt es zu einer leichten Spannung die geraden Bauchmuskeln des Unterbauches
- drücken Sie nun fest mit der Faust in den Boden, dabei spannen sich die schrägen Bauchmuskeln des Oberbauches.

Wiederholen Sie die Übung 10x für ca. 10 Sekunden. Danach wechseln Sie die Seite

Übung 2:

Dynamische Aktivierung des Beckenbodens

Ausgangsposition: Stand/Kniebeugen.

Durchführung:

- drücken Sie sanft beide Hände auf Höhe des Bauchnabels zusammen, um die Bauchmuskulatur zu aktivieren
- ziehen Sie den Beckenboden wie in Übung Nr. 1 in Ihren Körper und halten ihn angespannt
- Gehen Sie während des Ausatmens die Knie, der Rücken bleibt dabei gerade.
- lösen Sie die Beckenbodenspannung wieder und richten sich wieder auf

Trainingssatz: 3x15-20 Wiederholungen

Übung 3:

Reaktive Aktivierung des Beckenbodens

Ausgangsposition: Stand

Durchführung:

- ziehen Sie den Beckenboden wie in Übung Nr. 1 in Ihren Körper und halten ihn angespannt
- steigen Sie auf Ihre Zehenspitzen und wippen Sie mit dem Körper rauf und runter

Trainingssatz: 3x15-20 Wiederholungen

Übung 4:

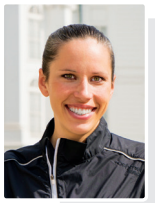
Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Seitenlage. Das untere Bein liegt angewinkelt auf dem Boden, das obere ist mit der Ferse als höchsten Punkt zum Himmel gerichtet.

Durchführung:

- ziehen Sie den Beckenboden wie in Übung Nr. 1 in Ihren Körper und halten ihn angespannt
- ziehen Sie den Bauchnabel fest zur Wirbelsäule, um die geraden Bauchmuskeln sanft zu aktivieren
- heben Sie den Oberkörper während des Ausatmens hoch
- wechseln Sie nach Beendigung des Trainingssatzes die Seite

Trainingssatz: 3x15-20 Wiederholungen



Training mit Franziska Severino

Sie betreut Mütter während der Schwangerschaft und nach der Geburt.

Wann und Wo

Moms to be WORKOUT
DO 16:30-17:30 h, Altes AKH

Moms Back on Track
MI von 10-11 h, Wiener Burggarten,
FR 13-14 h, Türkenschanzpark

Moms Running Sessions
jeden 2. MO 10-11 h, Wiener Burggarten

Training in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Running Clinic Mom steht für eine eigens von spezialisierten Physiotherapeutinnen entwickelte moderne Art des Trainings in der Schwangerschaft und nach der Geburt, abseits von regulären **„Streichelgymnastik-Kursen und Atemübungen"**. Das erste, offene Outdoor Kurssystem – von spezialisierten Physiotherapeutinnen bis ins Detail abgestimmt auf die Bedürfnisse von Schwangeren & Müttern: medizinisch fundiert, flexibel, ohne Bindung, Einstieg jederzeit möglich, Anmeldung nicht nötig. Derzeit werden in Wien drei unterschiedliche **Trainingsarten von Physiotherapeutinnen**, die selbst Mütter sind angeboten: ***Moms Back on Track*** – ist der einzige und erste Outdoor- Rückbildungskurs, ein funktionelles Zirkeltraining mit Ausdauerelementen. ***Moms Running Sessions*** - ist die einzige und erste Laufgruppe speziell für Mütter nach der Geburt. ***Moms to be WORKOUT*** – das sportliche Training für Schwangere im Park, medizinisches Training zur Vorbereitung auf eine kraftvolle Geburt.

Alle Trainingsarten beinhalten **medizinische Belastungstests** sowie **Rumpf- und Beckenbodentraining**, damit jede Frau für sich selbst erfährt, mit welcher Intensität sie ins Training einsteigen sollte. Das einzigartige Trainingsprogramm und die individuelle Betreuung durch die Physiotherapeutinnen ermöglichen es, auf jede Running Mom einzeln einzugehen. In den **Moms Running Sessions** finden zusätzlich Laufanalysen statt. Dabei ist es egal, ob die Teilnehmerin vorher bereits passionierte Marathon-Läuferin war oder eben gerade jetzt erst mit dem Laufen beginnen möchte! Ein gemeinsames Antreten bei diversen Walking- und Laufevents soll einen zusätzlichen Anreiz bieten und dabei helfen, mögliche Hemmschwellen zu überwinden.

Facebook: „Running Clinic Mom"
www.runningclinic.at