



## Rückenverspannungen Ade

5 EINFACHE TIPPS IN DER STILLZEIT

„Viele Frauen leiden während der Schwangerschaft und in der Stillzeit unter Rückenschmerzen“, sagt Franziska Severino-Schönburg, Physiotherapeutin und selbst Mutter eines 2-jährigen Sohnes. Nur woher kommt das?

Die Gründe dafür sind sehr vielfältig. Es beginnt schon mit den körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft. Ein möglicher Grund für Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich ist die hormonelle Umstellung der Brust in der Schwangerschaft. Um das zunehmende Gewicht auszugleichen wird die Brustwirbelsäule runder und die Schulter werden vorgezogen. Diese Haltung führt zu Verspannungen im Nackenbereich.

Da dem heranwachsendem Kind Platz geschaffen wird und das Becken sich bei der Geburt erweitern muss, werden im Verlauf der Schwangerschaft unter Einfluss der Hormone Östrogen und Relaxin Sehnen, Bänder und Knochen dehnbarer gemacht. Die verringerte Stabilität wird häufig mit Muskelkraft ausgeglichen. Die Folgen sind schnelle Ermüdung

der Muskulatur und starke Verspannungen.

Mit Ende der Schwangerschaft hat sich der Bauchumfang um ein Vielfaches vergrößert und die geraden Bauchmuskeln haben sich um etwa 15cm verlängert. Der Körperschwerpunkt verlagert sich somit nach vorne, die Lendenwirbelsäule wird vermehrt ins Hohlkreuz gezogen und die Hüftgelenke werden nach außen gedreht. Dadurch entsteht der sogenannte „Schwangerengang“. Auch die ungewohnte Körperhaltung verursacht also häufig Wirbelsäulenbeschwerden und Beckenschmerzen.

Die körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft führen aber auch noch nach der Geburt, vor allem in der ersten Stillzeit, zu Verspannungen. Der Körper hatte zehn Monate Zeit sich langsam anzupassen. In der Rückbildungszeit (bis zu neun Monate nach der Geburt) ist der Körper bemüht die Mitte wieder zu stabilisieren (Beckenboden und Bauchmuskulatur) und den Körperschwerpunkt wieder ins Lot zu bringen (Rückenmuskulatur). Ungeübte Stillpositionen und

das häufige Tragen des Kindes schöpft dann noch die letzten muskulären Reserven aus. Daher leiden viele Mütter auch noch Monate nach der Geburt an muskulären Verspannungen der Wirbelsäule.

## 5 einfach Tipps gegen Rückenverspannungen in der Stillzeit:

- \* lockere Bewegungen der verspannten Bereiche regt die Durchblutung an und löst Muskelverspannungen (z.B. Kopfkreisen, Schulterkreisen, Beckenkreisen)
- \* Wärme auf den verspannten Wirbelsäulen Bereich (z.B. ein Kirschkernkissen) lockert die Muskulatur
- \* Sanfte Kreise mit einem Noppenball auf den verspannten Bereichen durchblutet die Muskulatur und löst Verkrampfungen.
- \* sanftes dehnen lockert die Muskulatur. In der Stillzeit sollte jedoch vorsichtig gedehnt werden, da das Bindegewebe teilweise immer noch dehnbarer ist und exzessives Dehnen Verletzungen bewirken kann.
- \* Sanfte Kräftigungsübungen aus der Physiotherapie entlasten die Wirbelsäule nachhaltig:



Übung 2  
Trainingsatz:  
3x15  
Wiederholungen



Übung 1  
Trainingsatz:  
3x15  
Wiederholungen

### Übung 1: Kräftigung der gesamten Wirbelsäule

**Ausgangsposition:** 4-Füßlerstand. Die Arme sind schulterbreit auf dem Boden abgestützt, die Knie stehen hüftbreit auseinander, der Blick ist auf den Boden gerichtet.

#### Durchführung:

- \* ziehe den Bauchnabel fest zur Wirbelsäule, um die Tiefenmuskulatur zu aktivieren
- \* der rechte Arm wird nach vorne, das linke Bein nach hinten gestreckt
- \* hebe Arme und Beine noch etwas höher, bevor du die Spannung wieder löst
- \* wechsele nach Beendigung des Trainingsatzes die Seite

### Übung 2: Kräftigung des unteren Rückens

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

#### Durchführung:

- \* ziehe den Bauchnabel fest zur Wirbelsäule, um die Tiefenmuskulatur zu aktivieren
- \* halte den Rücken immer gerade, das Brustbein ist dabei zum Himmel hochgehoben



Übung 3  
Trainingsatz:  
3x15  
Wiederholungen

- \* hebe das gestreckte hintere Bein hoch
- \* wechsele nach Beendigung des Trainingsatzes die Seite

### Übung 3: Kräftigung des oberen Rückens

**Ausgangsposition:** Damenliegestütz. Die Arme sind schulterbreit auf dem Boden abgestützt, die Unterschenkel sind überkreuzt, der Blick ist auf den Boden gerichtet.

#### Durchführung:

- \* ziehe den Bauchnabel fest zur Wirbelsäule, um die Tiefenmuskulatur zu aktivieren
- \* bewege den Oberkörper soweit Richtung Boden wie möglich und drücke Dich wieder hoch

### Training mit Profis

Du trainierst lieber in der Gruppe und willst durch spezialisierte Physiotherapeutinnen auf gesunde Art und Weise fit werden? Im medizinischen Training der Running Clinic Mom achten Physiotherapeutinnen (und selbst alle Mütter) bei der Auswahl der Übungen auf einen gesunden Rücken und ein forderndes Rückbildungstraining für Beckenboden und Bauchmuskulatur. Das alles ist wichtig für einen stabilen Rumpf. Anhand von physiotherapeutischen Belastungstest wird vor jedem Training Dein individueller Rückbildungsstand

ermittelt und du erfährst wie weit du beim Training gehen kannst. Dabei ist es egal ob du Dein Baby gerade erst bekommen hast, oder die Geburt schon etwas länger her ist. Für gesunde Rückbildung ist es nie zu spät, Muskelkater inklusive!



Franziska Severino-Schönburg  
Physiotherapeutin,  
leidenschaftliche Läuferin  
Mami seit Oktober 2015  
office@runningclinic.at  
www.runningclinic.at  
www.wienphysio.at

Franziska Severino-Schönburg ist Physiotherapeutin, leidenschaftliche Läuferin und seit Oktober 2015 selbst Mami. Sie arbeitet freiberuflich in ihrer Ordination in der Wiener Privatklinik. Dort betreut sie Frauen sowohl während der Schwangerschaft, als auch nach der Geburt. Dabei bietet sie manuelle Therapie, Cranio Sakrale Osteopathie und Kinesiotaping bei Beschwerden am Bewegungsapparat sowie geburtsvorbereitendes Training und Rückbildung nach der Geburt an. [www.wienphysio.at](http://www.wienphysio.at)

**\*MOMS BACK ON TRACK\*** der Rückbildungskurs findet jeden Mittwoch von 10–11 Uhr im Burggarten und Freitag von 13–14 Uhr im Türkenschanzpark statt.

**\*MOMS RUNNING SESSIONS\*** die Laufgruppe speziell für Frauen nach Schwangerschaft und Geburt. Jeden zweiten Montag von 10–11 Uhr im Burggarten.

Alle Infos zu dem einzigen medizinischen Outdoor-Workout für Mütter in Wien, das nur von Physiotherapeutinnen gehalten wird unter [www.runningclinic.at](http://www.runningclinic.at)