

# Laufen nach der Geburt

## Ein Erfahrungsbericht aus physiotherapeutischer Sicht

Viele Frauen – auch passionierte Läuferinnen – stehen nach der Geburt vor einem großen Fragezeichen in puncto Wiedereinstieg in den Laufsport.



Unwissenheit und der Mangel an Informationen führen häufig zu Fehlbelastung. Die Praxis hat gezeigt, dass Frauen nach der Entbindung entweder ohne einen Gedanken an (Spät-) Folgen loslaufen oder aus Unsicherheit zur Gänze auf Sport verzichten. Beides ist inakzeptabel, zumal die Rückbildung des weiblichen Körpers nach der Geburt gefördert werden muss.

Unsere Aufgabe als PhysiotherapeutInnen ist es, verunsicherte Frauen aufzufangen und sie mit einem gestärkten Körperbewusstsein zurück in ihren Sport zu begleiten. Aufklärung über die einzelnen Rehabilitationsphasen, Belastung und Belastbarkeit des Rumpfes nach der Geburt stehen im Fokus.

Unumgänglich sind die allgemeine Rückbildung von Bindegewebe, Muskeln und Knochen und die Heilung möglicher Geburtsverletzungen vor dem Laufeinstieg. Die gesamte Rumpfkapsel sollte ein gewisses Maß an Stabilität bieten, um die Organe zu schützen und eventuellen Senkungen entgegenwirken zu können. Bei Senkungen sinken Beckenboden, Gebärmutter, Harnblase, Enddarm oder der Scheidenstumpf tiefer in Richtung Körperöffnung ab.

### Das passiert in der Physiotherapie

Ein besonderes Augenmerk bei der Betreuung der Frauen liegt auf der richtigen Atmung, um diese in Kombination mit dem Beckenboden auch im Sport richtig nutzen zu können. Die Erfahrung hat gezeigt, dass ein langsamer Laufeinstieg drei Monate nach einer vaginalen Entbindung und vier Monate nach einem Kaiserschnitt gut möglich ist. Zusätzlich müssen jedoch, wie für jede spezifische Sportart, weitere individuelle Parameter erhoben werden. Der Beckenboden und die Rektusdiastase – das Auseinanderstehen der geraden Bauchmuskeln – sollten genau befundet werden. Sie geben wichtige Aufschlüsse über die Beschaffenheit und Stabilität der gesamten Rumpfkapsel. Eine Laufstilanalyse verrät Wichtiges über eventuelle Haltungsverfälschungen, die Technik, Statik, Geschwindigkeit, Schrittlänge und den Bounce/Aufprall der Läuferin. Diese Analyse ist wichtig für die Anleitung zu einem Beckenbodenschonenden Laufstil mit optimaler

Geschwindigkeit und zur Anpassung an körperliche Gegebenheiten. Zudem ist eine Schulung des Selbstmanagements ein wichtiger Bestandteil des Trainings: Wie hoch darf die Belastung sein und auf welche Warnsignale und Symptome muss, mittels Adaptierung des Laufstils, reagiert werden, um möglichen Folgeschäden entgegenwirken zu können? Die Aufklärung über eventuelle Symptome und die richtige Reaktion auf diese Symptome spielen eine wichtige Rolle, da die Läuferin wissen muss, wann eine Pause während des Trainings ausreicht und wann das Training abzubrechen ist.

### Tipps und Tricks für den Laufeinstieg mit Kleinkind

Mütter haben häufig mit Müdigkeit zu kämpfen, was durch Schlafmangel und die hormonelle Umstellung bedingt ist. Die Bewegung für Mütter gemeinsam mit ihrem Kind an der frischen Luft hilft, den Kreislauf wieder in Schwung zu bekommen. Es lohnt sich in jedem Fall, vor der Bewegung eine Mahlzeit für das Baby einzuplanen. Ein sattetes Kind ist ruhiger und die Mutter kann sich besser konzentrieren. Wenn das Kind gestillt wird, sollte das Stillen zur Schonung der Brust unbedingt vor dem Training erfolgen. Zusätzlich ist ein gut sitzender Sport-BH eine empfehlenswerte Investition. Um die Grundlagenausdauer zu verbessern, sollte mit einem Intervalltraining gestartet werden, das zwischen Walken und Laufen wechselt.





Mit steigendem Tempo steigt auch die Anforderung an den Beckenboden. Es sollte sehr langsam begonnen werden, um den Beckenboden vor den Erschütterungen zu schützen und eventuelle Symptome abzufangen. Die langsamen Intervalle können zur Wahrnehmung des Beckenbodens und für ein Fokussieren auf die richtige Atmung genutzt werden, während die Herzfrequenz wieder etwas sinken kann. Auch die Wahl der Strecke spielt eine wichtige Rolle. Es sollte sich um eine ebene Strecke handeln, die mit dem Kinderwagen (es muss für den Anfang kein spezieller Laufbuggy sein) gut befahren werden kann. Man beachte, dass ein voller Kinderwagen ca. 20–30 Kilogramm wiegt und somit eine wahre Last ist, die bei steiler Strecke negative Auswirkungen auf die Atem- und Herzfrequenz, die Körperstatik und somit auf die Rumpfkapsel haben kann. Zur Ausrüstung gehören außerdem gut gedämpfte Laufschuhe, da mit einem Kinderwagen eher auf hartem Boden gelaufen wird und so die Erschütterung etwas abgefangen werden kann. Wichtig sind außerdem eine kleine Wasserflasche für Mama und altersgerechte Spielsachen für den kleinen Passagier. ■

»MIT STEIGENDEM TEMPO STEIGT AUCH DIE ANFORDERUNG AN DEN BECKENBODEN.«



**Franziska Severino-Schönburg und Franziska Malle**

sind freiberuflich tätige Physiotherapeutinnen am Health Service Center der Wiener Privatklinik. Die Gründerinnen der Running Clinic Mom vereinen mit ihrem innovativen Trainingskonzept ihren Beruf mit der Liebe zur Bewegung an der frischen Luft.