



Stabilität des Körpers

HALTUNG BEWAHREN – AUCH ALS MUTTER

Die Schwangerschaft ist vorbei und das Baby nun endlich auf der Welt. Nicht nur im Bauch hat man es lange getragen, auch jetzt will man es als frischgebackene Mutter nicht aus der Hand geben oder der Körperkontakt wird sogar vehement gefordert. Obwohl der weibliche Körper nach der Geburt bemüht ist, den Körperschwerpunkt wieder ins Lot zu bringen, kann das Tragen des Kindes diesen Prozess erschweren, da der Aufbau von Stabilität noch Zeit benötigt.

Die Stabilität des Körpers, also die Fähigkeit sich in beispielsweise einer stehenden Position oder auch beim Gehen aufrecht zu halten, wird im Zuge der Schwangerschaft und in der Zeit nach der Geburt vor allem von hormonellen und biomechanischen Faktoren beeinflusst. Der Einfluss verschiedener Hormone führt dazu, dass passive Körperstrukturen (z.B. Bänder und Sehnen) dehnbarer werden und so die Gelenke nicht komplett stabilisieren können. Diese mangelnde Stabilität muss dadurch häufig mit Muskelkraft ausgeglichen werden, was zu schnellerer Ermüdung oder auch Verspannungen führen kann.

Folglich ist es noch wichtiger, Positionen zu finden, die du aktiv stabilisieren kannst. Mit deinem Kind im Arm solltest du daher beim Stehen auf einige Dinge achten:

- * Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße – so bleibt dein Schwerpunkt in der Mitte.
- * Lasse deine Kniegelenke immer minimal gebeugt – die Beinmuskulatur bleibt aktiv.



- * Halte eine neutrale Beckenposition – du verteilst dadurch den Druck gleichmäßig auf den Beckenboden. Wenn du dir dabei nicht sicher bist, kippe dein Becken einige Male vor und zurück und versuche, eine mittlere Position zu finden.
- * Spanne die Bauchmuskulatur leicht an und ziehe den Nabel in Richtung Wirbelsäule – so kannst du deinen Rumpf stabil halten.
- * Ziehe deine Schulterblätter leicht nach hinten und unten – dein Schultergürtel bleibt auf diese Weise gerade und aktiv.
- * Wechsle beim Tragen oft die Seite, um die Belastung zu verteilen.

somit die tiefgelegene Bauchmuskulatur zu aktivieren. Danach können die Beine abwechselnd gebeugt und einige Zentimeter von der Unterlage gehoben werden. Diese Spannungsübung kann in verschiedenen Positionen (Sitz, Stand, Seitenlage, ...) durchgeführt werden und sollte gut funktionieren, bevor zu komplexeren Übungen übergegangen wird.

Gleichzeitig ist es auch wichtig, an der Kräftigung der Muskulatur zu arbeiten. PhysiotherapeutInnen können dir dabei helfen, ein individuelles Übungsprogramm zu erstellen. Bei einem Stabilisationstraining geht es darum, ein optimales Zusammenspiel der beteiligten Strukturen zu erreichen, damit der Körper wieder effektiv das Gewicht übernehmen und verteilen kann. Starten lässt sich das Training beispielsweise mit einer einfachen Spannungsübung in Rückenlage, wobei die Aufgabe darin besteht, den Nabel und den Unterbauch leicht nach innen zu ziehen und

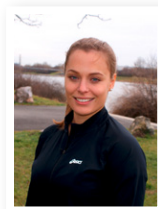


Die schon schwierigeren Kombinationsübungen trainieren oft alltägliche Aufgaben – eine Kniebeuge findet sich im Alltag beispielsweise beim Hinsetzen und Aufstehen aus einem Sessel oder beim Aufheben eines



Für weitere funktionelle Rückbildungsübungen bieten sich auch Kurse wie „Moms Back on Track“ der ‚Running Clinic‘ an. Im Gruppensetting mit anderen Müttern lassen sich sportliche Ziele leichter verfolgen. Du möchtest mehr erfahren und mit spezialisierten Physiotherapeutinnen an deiner Haltung und stabilen Mitte arbeiten? In der Running Clinic bieten wir dir ganzjährig medizinisches Outdoor Training in der Gruppe für Schwangere und Mütter. Genaue Informationen findest du unter www.runningclinic.at

Katharina Gawlik ist selbstständige Physiotherapeutin und leidenschaftliche Crossfitterin. Neben der freiberuflichen Tätigkeit in der Praxisingemeinschaft Lerchenfeld in Wien, wo sie hauptsächlich orthopädische PatientInnen betreut, befindet sie sich in Ausbildung zur Sportphysiotherapeutin. Außerdem hält sie Rückbildungskurse im Burggarten für die Running Clinic.



Katharina Gawlik, BSc
Physiotherapeutin
www.pgl.at
www.runningclinic.at

Gegenstandes vom Boden. Mit einem mit dem Kind vergleichbaren Gewicht in einer Hand kann eine solche Bewegung gut geübt werden. Stelle dich dafür vor einen Sessel und versuche den Oberkörper trotz der einseitigen Gewichtsbelastung gerade zu halten, spanne den Bauch wie oben beschrieben an und setze dich kontrolliert hin. Beachte dieselben Tipps auch beim Aufstehen und wiederhole die Übung fünfzehnmal, idealerweise drei Durchgänge lang.

Wenn du zu Hause trainierst, denk dran: Eine aktive Haltung beim Tragen deines Kindes schützt dich vor Verspannungen. Nach dem Leitsatz „Die beste Position ist immer die nächste“: Versuche, deine Trageposition so oft es geht zu wechseln. Kräftige deine Muskulatur, um den Anforderungen mit einem Kind im Alltag und beim Sport gerecht zu werden.

Natürlich gegen Hämorrhoiden

NEUES AUS DER PHYTOTHERAPIE

Prof. (FH) Roman Kostiuk, MPharm (Hons), Apotheker in Klosterneuburg: In der Behandlung von Hämorrhoiden stehen ballaststoffreiche Ernährung, ausreichende Flüssigkeitsversorgung, vermehrte Bewegung, Pflege und Hygiene des Perianalbereiches sowie die Linderung der Symptome (Juckreiz, Brennen oder Schmerzen) im Vordergrund. Pflanzliche Arzneimittel spielen dabei eine wichtige Rolle. Gefragt sind insbesondere desinfizierende, kühlende, pflegende, entzündungshemmende (antiphlogistische) und zusammenziehende (adstringierende) Effekte.

Häufig besitzen die in Pflanzen enthaltenen Vielstoffgemische synergistische Effekte, diese können durch eine gezielte Kombination verschiedener Pflanzen – z.B. Kamille und Ringelblume – zusätzlich verstärkt werden. Weitere ausgewählte Heilpflanzen bei Hämorrhoidalleiden sind Kornblume, Roßkastanie und Asiatischer Wassernabel.

Die pflanzlichen Substanzen werden v.a. in Form von Salben, Cremes etc. zur Linderung kurzfristiger Beschwerden wie Juckreiz oder Schmerzen bei Hämorrhoidalleiden eingesetzt. Als unterstützende Phytotherapie werden Waschungen bzw. Sitzbäder mit entzündungshemmenden, adstringierenden, juckreizstillenden und antiseptischen Pflanzenauszügen (z.B. Kamille, Eichenrinde) empfohlen.

Modernes Behandlungskonzept

Das moderne Behandlungskonzept von Anulind® für Hämorrhoidalleiden und Analbeschwerden ist ein 3-Phasen-Pflegesystem, bestehend aus Creme, Schaum und Reinigungs- und Pflegetüchern. Die lindernden,

reinigenden und pflegenden Eigenschaften basieren auf der synergistischen Kombination von natürlichen Pflanzenextrakten und Ölen.

Creme

- * Rosskastanien-Samen: gefäßwand-dichtend, adstringierend, hautpflegend
- * Süßmandelöl: pflegt die Haut, hält sie geschmeidig und feucht
- * Süßholzwurzel: hautpflegend, evt. entzündungshemmend und heilungsfördernd
- * Asiatischer Wassernabel: glättend, hautpflegend, reinigend, wundheilend
- * Allantoin: hautpflegend, wundheilend
- * Gelbholz (Sichuan-Pfeffer): hautpflegend, evt. lokalanästhetisch
- * Olusöl: Pflanzenölmischung (hauptsächlich Raps): hautpflegend, feuchthaltend

Schaum und Tücher

- * Ringelblumenblüten: antimikrobiell, entzündungshemmend, wundheilend
- * Kamillenblüten: entzündungshemmend, wundheilungsfördernd, antibakteriell, Anregung des Hautstoffwechsels
- * Kornblumenblüten: hautpflegend

Die schützende Creme-Emulsion erzeugt einen schützenden Gleitfilm und hilft bei Schmerzen, Juckreiz und Brennen. Der cremige Schaum dient der schonenden Reinigung für den empfindlichen äußeren Analbereich und ist einfach unter der Dusche anzuwenden. Die milden Feuchttücher eignen sich für die sanfte Reinigung zwischendurch und unterwegs.