



RÜCKBILDUNG IM PARK

Sport nach der Geburt

Wann darf ich wieder trainieren? Was muss ich beachten? Wohin kann ich mich wenden? Fragen, die fast jeder Mama nach der Geburt durch den Kopf gehen.

Bereits während der Schwangerschaft verändert sich der weibliche Körper. Das Gewebe wird weicher, die Bauchmuskulatur verlängert sich um 10-15 cm und weicht auseinander. Dadurch verliert der Rumpf an Stabilität. Die Gebärmutter vergrößert sich um ein Vielfaches und verdrängt Organe.

Die Geburt nimmt auch großen Einfluss auf die Rückbildung. Bei einer vaginalen Entbindung wird der Beckenboden maximal gedehnt, manchmal sogar verletzt. Auch eine Kaiserschnitt-Geburt wirkt sich auf die Rückbildung des Beckenbodens und der geraden Bauchmuskulatur stark aus. 30% der Frauen leiden nach der Geburt an einer Belastungsinkontinenz. Liegt diese Beckenboden- und Rumpfkapselschwäche vor, können

Harn, Wind oder Stuhl bei steigendem Bauchdruck nicht oder nur sehr schlecht gehalten werden. 30-50% aller Frauen entwickeln eine Senkung der Gebärmutter, der Blase oder des Enddarms. Diese Wahrscheinlichkeit steigt mit der Anzahl der Geburten und korreliert mit einer mangelhaften Rückbildung. Umso wichtiger ist es, sich auch um die Stabilität der gesamten Rumpfkapsel zu bemühen. Wenn sich der Bauchmuskel wieder auf mindestens 2 1/2 Querfinger angenähert hat und der Beckenboden keinerlei Symptome zeigt, kann mit individuellem Sport ohne Einschränkungen begonnen werden.

Sanfte Rückbildungsgymnastik sollte idealerweise 3-6 Wochen, nach einem Kaiserschnitt 4-8 Wochen

Alle Fotos: Running Clinic



AKTIV MIT BABY



nach der Geburt beginnen. 6-8 Wochen nach der Geburt findet die gynäkologische Abschlussuntersuchung statt. Gibt der Arzt grünes Licht kann mit intensiverem Rückbildungstraining gestartet werden.

Der primäre Fokus in der Rückbildung liegt auf der Kräftigung der Bauchkapsel (Beckenboden, Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur und Zwerchfell). Bereits hier sollte fachgerecht auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen werden. Über- aber auch Unterforderung verzögern oder verhindern sogar den Rückbildungsprozess und so den Wiedereinstieg in den jeweiligen Sport. Bei Beschwerden suche daher unbedingt eine auf Gynäkologie spezialisierte Physiotherapeutin auf. Hast du keine Beschwerden bei der Rückbildung, kannst du aus einer Vielfalt an Sportmöglichkeiten wählen.

RÜCKBILDUNG BEI RUNNING CLINIC

In der Running Clinic kannst du abgestimmt auf deinen individuellen Trainingsstand mit Gleichgesinnten trainieren. Das einzige medizinische

Outdoor Kurssystem Wiens von spezialisierten Physiotherapeutinnen für Schwangere und Mütter: Flexibel – ohne Bindung – Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich.

runningclinic.at

★ INFO ★

SPORTANGEBOTE NACH DER GEBURT

Kangatraining

Das beliebte Kangatraining gibt es sowohl Indoor als auch in vielen Wiener Parks.

kangatraining.info

LAUFMAMALAUF

„Mach den Park zum Fitness-Studio und dein Kind zum Workout-Partner“ lautet das Motto.

www.laufmamalauf.de

mamaFIT

mamaFIT ist das Outdoor-Workout, das Frauen von der Schwangerschaft bis in die Zeit als Jungmama hinein begleitet. mamaFIT findet das ganze Jahr draußen statt.

mamafit.at