



10 Dinge, die Du über den Beckenboden wissen solltest!

SCHWANGERSCHAFT, VAGINALE ENTBINDUNG
UND KAISERSCHNITT

Der Beckenboden – wir alle besitzen ihn und doch stellt er einen Bereich dar, der für viele nicht wirklich zu erfassen ist. Viele Frauen beginnen sich daher erst in der Schwangerschaft oder nach der Geburt mit diesem Thema auseinanderzusetzen – spätestens jedoch dann, wenn nicht mehr alles so sitzt und funktioniert, wie man es gewohnt war.

Diese Dinge solltest du unbedingt über den Beckenboden wissen:

- * 1. Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten – die innerste Schicht zieht längs vom Schambein zum Steißbein. Die mittlere Schicht sitzt quer zwischen den Sitzbeinhöckern. Außerdem gibt es noch die äußerste Schicht, die ringförmig wie eine Achterschleife den Vaginaleingang und den After zusammenzieht. Der Beckenboden kleidet das Becken von innen aus und besitzt Verbindungen zu den geraden Bauchmuskeln, der Faszie darunter und den Lendenwirbelsäulen-stabilisierenden Muskeln.
- * 2. Einfach 100 Mal pro Tag anspannen reicht nicht zur Kräftigung: Beim unkontrollierten Anspannen des Beckenbodens wird hauptsächlich die äußere Beckenbodenschicht, also die Achterschleife aktiviert. Die mittlere und die innere Schicht werden dabei nicht effizient betätigt und daher auch nicht adäquat gekräftigt. Gerade die inneren beiden Schichten des Beckenbodens sind jedoch wesentlich für die Kontinenz, das Stabilisieren der ausgedünnten Bauchfaszie nach der Schwangerschaft und vor allem auch, um die Organe (Blase, Gebärmutter und Enddarm) zu stützen.
- * 3. Ganz schön komplex: Der Beckenboden muss als Alleskönner das steigende Gewicht während der Schwangerschaft tragen, „dichthalten“ und sich während der vaginalen Geburt dennoch öffnen. Nicht nur die Kräftigung ist also wichtig, auch die Fähigkeit zu ENTspannen ist für einen voll funktionsfähigen Beckenboden von Bedeutung.

* 4. Die Rumpfkapsel stellt ein wichtiges Zusammenspiel mehrerer Muskelgruppen dar: Gemeinsam mit der Rückenmuskulatur und dem Zwerchfell bilden der Beckenboden sowie die Bauchmuskulatur eine funktionelle Einheit und sorgen für einen stabilen Rumpf. Daher sollte der Beckenboden auch nicht isoliert trainiert werden, sondern immer auch in Kombination mit seinen wichtigen Mitspielern.

* 5. Ganz schön tief: Der Beckenboden wird während jeder Schwangerschaft stark gefordert, unabhängig davon, ob die Entbindung schlussendlich vaginal oder per Kaiserschnitt erfolgt. Er wird mit dem steigenden Gewicht in der Schwangerschaft nach unten gedrückt und belastet. Während der vaginalen Geburt senkt sich der Beckenboden dann noch einmal um einige Zentimeter nach unten, um sich komplett zu öffnen. Aber auch bei Frauen, die vor einem Kaiserschnitt Wehen und Presswehen erfahren haben, senkt er sich ab.

* 6. Blase ist nicht gleich Beckenboden: Um wirklich dicht zu halten, benötigt es ein gutes Verschluss-System von der Blase selbst und von der Beckenboden-Muskulatur. Man kann sich die Blase wie einen mit Wasser gefüllten Luftballon vorstellen, dessen Ventil über Reflexe geöffnet und geschlossen werden kann. Sobald die Blase beginnt, sich mit Harn zu füllen, wird das Ventil automatisch geschlossen, um so lange dicht zu halten, bis das Auffangbecken voll ist. Zusätzlich kann man bewusst die Beckenbodenmuskulatur anspannen, um Harn, Wind und Stuhl zurück zu halten.

* 7. Aber bitte nicht den Urinstrahl unterbrechen: Der innerste Verschluss muss also bei niedriger Blasenfüllung dicht halten und sollte fest verschlossen sein. Wird der Urin-Strahl aber willentlich abgestoppt, drückt der gestaute Urin die Harnröhre und dessen Verschluss auseinander. Dabei können die kollagenen Fasern der Harnröhre geschädigt werden und somit den Verschluss ausdehnen. Bei häufigem Wiederholen kann eine Harninkontinenz provoziert werden.

* 8. Nur nicht vorsorglich die Blase entleeren: Gerade nach der Geburt gewöhnen sich viele Frauen an, bevor man das Haus verlässt, noch einmal die Toilette zu benutzen. Das ist jedoch auf Dauer nicht förderlich für die Kontinenz-Funktion der Blase, da sie sich ihren maximalen Füllzustand merkt und bei wiederholtem Entleeren ohne Drang immer kleiner werdende Mengen fassen kann.

* 9. Kräftiger Beckenboden ist auch entspannter Beckenboden: Unzählige Studien haben bewiesen, dass durch fundiertes Beckenbodentraining in der Schwangerschaft die Austreibungsphase (die belastendste Phase für den Beckenboden wäh-



rend der Geburt) verkürzt und somit das Risiko, eine Geburtsverletzung zu erleiden, gesenkt wird. Das wiederum hat positive Effekte auf die Rückbildung nach der Geburt. Ein kräftiger Beckenboden ist also auch ein gut durchbluteter Beckenboden, der ebenso in den wichtigen Momenten entspannen kann. Nicht zu verwechseln ist jedoch ein kräftiger und gut ansteuerbarer Beckenboden mit einem verspannten (und eventuell schmerzenden), der Schwierigkeiten mit dem Lockerlassen hat. Bei Beschwerden und Unklarheiten können spezialisierte Physiotherapeutinnen mit dem Schwerpunkt Gynäkologie aufgesucht werden, da das Differenzieren für Laien recht schwer ist.

* 10. Ein schwacher Beckenboden zeigt vielfältige Beschwerden: Urinverlust ist nur ein Zeichen einer Beckenbodenschwäche. Ebenso kann es zu einer Inkontinenz von Stuhl und Wind kommen. Diese können sowohl bei ansteigendem Bauchdruck als auch unbemerkt, zum Beispiel nachts, entweichen. Inkontinenz ist aber nicht

das einzige Symptom von Beckenbodenschwäche. Ebenso sind Druck- und Senkungsbeschwerden, Fremdkörpergefühl, Flatus Vaginalis (Wind, der aus dem vorderen Schließmuskel entweicht), Bauchmuskelschwäche im Unterbauchbereich, Steißbeinschmerzen, Iliosacral-Gelenksbeschwerden (Beckengelenke), Symphysenschmerzen, Schmerzen im unteren Rücken und/oder der Hüfte, Entleerungsstörungen und wiederkehrende Infektionen ernst zu nehmende Anzeichen von Beckenboden-Dysbalancen.

So vielfältig wie die Symptome von Beckenbodenbeschwerden sein können, so vielfältig ist auch die Ursache und die genaue belastete Struktur. Jede Ursache benötigt eine andere Therapie und falsches Training kann manche Beschwerden sogar verschlechtern. Daher wende dich bei Beckenbodenbeschwerden immer an eine ausgebildete Physiotherapeutin mit Spezialisierung in der Gynäkologie. Sie wird dich genau untersuchen und gemeinsam mit dir das richtige Prozedere erarbeiten.



Möchtest du dich auf gesunde Art und Weise auf die Geburt vorbereiten oder nach der Geburt wieder fit werden? Möchtest du wirklich sicher gehen, dass adäquat auf die Bedürfnisse deines Körpers in der Schwangerschaft und bei der Rückbildung eingegangen wird? Gerne stehen dir die spezialisierten PhysiotherapeutInnen der Running Clinic in ihren Ordinationen mit Rat und Tat zur Verfügung. Alle Physiotherapeutinnen findest du hier: runningclinic.at/aboutphysiotherapeutinnen/



Franziska Severino-Schönburg
zweifache Mama
Physiotherapeutin
www.wienphysio.at
www.runningclinic.at
Medizin Zentrum Hietzing
1130 Wien
praxis@wienphysio.at

Franziska Severino-Schönburg ist Physiotherapeutin, leidenschaftliche Läuferin und selbst zweifache Bubemami. Sie betreut in ihrer Ordination seit über dreizehn Jahren Frauen sowohl während der Schwangerschaft als auch nach der Geburt. Dabei bietet sie manuelle Therapie, Faszientherapie, Cranio Sakrale Osteopathie und Kinesiotaping bei Beschwerden des Bewegungsapparats sowie geburtsvorbereitendes Training und Rückbildung nach der Geburt an. 2015 gründete sie in der ersten Karenz gemeinsam mit ihrer Kollegin Franziska Malle die Running Clinic – Outdoor Workout für Schwangere und Mütter mit Physiotherapeutinnen.

Ebenso kannst du auch zum medizinischen Outdoor-Gruppentraining für Schwangere und Mütter oder Online-Live Training kommen. Alle Kurse werden nur von spezialisierten PhysiotherapeutInnen und Mamas gehalten und das geburtsvorbereitende sowie rückbildende Training wird an die individuelle Belastbarkeit angepasst. An der frischen Luft kannst du dich das ganze Jahr mit Gleichgesinnten fit und beschwerdefrei halten, aber auch von zu Hause aus kannst du ganz einfach mit uns trainieren. So steht deiner weiblichen Gesundheit nichts mehr im Wege. Informationen zu den Kursen findest du unter www.runningclinic.at/kurse und auf der Facebook Page *Running Clinic*. Du bist auch in der Facebook Austauschgruppe *Running Clinic Q&A – Deine Mamacommunity in Wien* herzlich willkommen.



We Love Organic Fashion & Toys



Auf deine erste Bestellung bekommst du -20%
Gutschein Code: lovelywelcome
Gültig bis 30.01.2021



Wir sind ein kleines Business und unterstützen europäische Brands. Dabei achten wir gemeinsam auf unsere Natur!