



## Mythencheck

RUND UM SCHWANGERSCHAFT,  
GEBURT UND WOCHENBETT

Kaum eine Phase des menschlichen Körpers ist von so vielen Mythen und Überlieferungen geprägt wie die Schwangerschaft und die Zeit danach. Manchmal scheint es fast so, als würde man mit dem positiven Schwangerschaftstest ganz automatisch dazu eingeladen werden, gute Ratschläge erteilt zu bekommen. Diese sind natürlich gut gemeint, aber leider nicht immer wahr oder hilfreich. Um die allgemeine Verwirrung etwas zu lindern, widmen wir uns hier nun den häufigsten Mythen rund ums Thema.

### Mythos #1 Man darf in der Schwangerschaft die Bauchmuskulatur nicht mehr trainieren

Teilweise richtig. Nie werden unsere Bauchmuskeln so gebraucht wie während einer Schwangerschaft. Sofern keine Risikodiagnosen wie eine Plazenta accreta oder previa, eine Cervix-Insuffizienz oder vorangegangene Aborte vorhanden sind, ist es in den ersten Wochen durchaus möglich und sehr sinnvoll, die Bauchmuskulatur

wie gewohnt zu trainieren. An dieser Stelle sollte man nun spätestens beginnen, auch die Kernmuskulatur mit zu aktivieren, um sie für die weiteren Phasen vorzubereiten.

Sobald der Bauch so groß ist, dass die Bauchmuskeln auseinanderweichen müssen, um Platz für das heranwachsende Leben zu machen, sollte man aber wirklich davon absehen, die gerade Muskulatur zu trainieren (Sit ups, Crunches usw.), was aber nicht heißt, dass wir unsere gesamte Bauchmuskulatur beurlauben müssen – schräge Bauchmuskeln und tiefe Kernmuskulatur können weiterhin auf Trab gehalten werden.



Da dies natürlich alles sehr individuell ist, wäre es sinnvoll, von Beginn der Schwangerschaft an, alle paar Wochen einen Termin bei einem/r spezialisierten Physiotherapeuten/in auszumachen, um das Training auf die persönlichen Gegebenheiten abzustimmen.

### Mythos #2 Beckenbodentraining ist schlecht für die Geburt

Falsch! Ein trainierter Muskel lässt sich besser ansteuern, also kontrollieren, was bedeutet, dass man ihn nicht nur besser anspannen, sondern auch gezielter lockerlassen kann – auch in Stresssituationen wie Geburten. Studien, die zu diesem Thema gemacht wurden, besagen, dass regelmäßiges Beckenbodentraining in der Schwangerschaft die Wahrscheinlichkeit von Geburtsverletzungen um 70 bis 75% verringert.

Das Training des Beckenbodens und damit einhergehend der tiefen Kernmuskulatur während der Schwangerschaft ist darüber hinaus sehr wichtig, um die Rückbildung nach der Geburt zu erleichtern, um etwaigen Dysfunktionen wie Inkontinenzen, Senkungsproblematiken und Schmerzsyndromen vorzubeugen, welche sich sehr häufig erst als Spätfolgen bemerkbar machen.

### Mythos #3 Man darf nach der Geburt nicht mehr als 5kg heben

Falsch. Unser Körper ist ein Wunderwerk und auch wenn bei einer Schwangerschaft sowie der darauffolgenden Geburt alles kräftig aus dem Gleichgewicht gebracht wird, ist er ein Meister der Kompensation. Völlig unabhängig vom Geburtsmodus (denn auch beim Kaiserschnitt wird die bewegende Muskulatur nicht durchtrennt) kann man den Körper im schmerzfreien



und symptomfreien (also kein Harnverlust oder Druckgefühl auf den Beckenboden) Bereich belasten. Wie so oft ist dies völlig individuell: Für die meisten bedeutet es wahrscheinlich, am ersten oder in den ersten Tagen weniger als 5 kg und danach stetig mehr heben zu können. Vor allem für die Mamas von zwei oder mehr Kindern gibt es aber Entwarnung: Die älteren Kinder können schon bald wieder getragen und gekuschelt werden. Aber Vorsicht: Wochenbett ist Wochenbett und sollte unabhängig davon ganz in Ruhe und ohne Anstrengungen verbracht werden.

### Mythos #4 Nach sechs Wochen bekommt man die Freigabe vom Arzt, wieder alles tun zu dürfen – dann darf man mit der Rückbildung beginnen

Falsch. Nach sechs Wochen und mit dem Ende des Wochenflusses ist die Rückbildung der inneren Organe abgeschlossen. Was leider viele Gynäkologen nicht erwähnen, ist, dass diese Tatsache aber nicht auf unsere Muskulatur zutrifft. Es ist weder notwendig sechs Wochen zu warten, um die Kernmuskulatur zu reaktivieren, noch kann man sie nach Ablauf dieser Zeit wieder voll belasten. Bevor man den Körper wieder vor schwerwiegende Herausforderungen stellt, sollte man unbedingt die Basis-Rückbildung abgeschlossen haben. Im Idealfall passiert dies im Rahmen einer



Einzeltherapie, um wirklich sicher zu sein, dass man diesen auch gewachsen ist. Vor allem im Einzelsetting kann man sehr früh, also schon ein bis zwei Wochen nach der Geburt (bei Kaiserschnitt drei bis vier Wochen danach) starten.

### Mythos #5 Nach einem Kaiserschnitt brauche ich keine Rückbildung

Falsch. Die Notwendigkeit zur Rückbildung ergibt sich vor allem durch die Schwangerschaft und nicht durch den Geburtsmodus. Die hohe Hormonbelastung und die Überdehnung der Muskulatur in den letzten Monaten führen zwangsläufig zu Dysfunktionen, welche man nach der Geburt wieder abbauen sollte. Der größte Unterschied zur Rückbildung nach einer spontanen Geburt ist die Tatsache, dass man nach einem Kaiserschnitt unbedingt eine Individual-Therapie beim spezialisierten Physiotherapeuten machen sollte. Die Gründe hierfür sind die Mobilisation der Narbe, um ein Verkleben zu verhindern und somit die volle Funktionsfähigkeit der

Bauchmuskulatur zu gewährleisten, sowie die Behandlung der Wirbelsäule, welche nach der Spinalanästhesie oft in Mitleidenschaft gezogen ist. Schlussendlich ist auch der gezielte Aufbau der Kernmuskulatur, um dann wieder voll einsatzfähig zu sein, nicht außer Acht zu lassen.



Katharina Beckel,  
BSc Physiotherapeutin  
Mutter  
Sportlerin  
beckel@praxis1190.at  
www.praxis1190.at  
www.beweg-grund.at  
www.runningclinic.at  
www.leonhard.at

Katharina Beckel ist Physiotherapeutin, Mutter von zwei Buben und liebt Krafttraining, Wandern, Laufen und Skifahren. Vor neun Jahren hat sie sich mit einer Gemeinschaftspraxis in Graz selbstständig gemacht und vor drei Jahren eine zweite Praxis in Wien eröffnet. Außerdem ist sie Physiotherapeutin auf der Geburtsstation im Sanatorium St. Leonhard in Graz. Seit Jahren arbeitet sie mit Müttern und betreut diese sowohl während der Schwangerschaft als auch nach der Geburt. Dabei bietet sie manuelle Therapie bei Beschwerden des Bewegungsapparats in der Schwangerschaft und nach der Geburt, geburtsvorbereitendes Training und Rückbildung nach der Entbindung an.