

BECKENBODEN in der postnatalen Phase

Die einzelnen Beckenboden-Muskeln sind durch Bindegewebe/Faszien verbunden und gegeneinander beweglich, außerdem werden sie durch den Hormoneinfluss sehr dehnfähig, so dass sie bei der Geburt auseinander geschoben werden können.



Bei der Vaginalgeburt kommt es zur extremen Dehnung, oft kommen Verletzungen im Dammbereich hinzu. Deshalb kann der Beckenboden seine Funktionen in der postnatalen Phase wenig bis gar nicht erfüllen. Der Regeneration und dem vorsichtigen, systematischen Wiederaufbau sollte großer Wert beigemessen werden. In den ersten 6 Wochen findet eine vom Körper gesteuerte automatische Regeneration statt, danach sollte der Beckenboden durch Rückbildungsübungen gekräftigt werden.

Eine Kaiserschnitt-Geburt belastet den Beckenboden weniger. Dennoch muss er regenerieren und aufgebaut werden, weil er in der Schwangerschaft weich wurde und belastet wurde.



Was die Beckenboden-Regeneration nach der Geburt behindert:

- Schweres Heben/Tragen behindert den völlig strapazierten, vielleicht sogar verletzten Beckenboden dabei, sich wieder zusammen zu ziehen und zu heben.
- Starkes Pressen (z.B. beim Toilettengang oder bei intensivem Krafttraining).
- Aufrollen aus der Rückenlage nach oben erzeugt Bauchinnendruck nach unten und schiebt den Beckenboden nach unten.
- Stoßbelastungen durch Laufen oder Springen sowie zu frühes beziehungsweise falsches Kräftigungstraining für die Körpermitte wirken sich kontraproduktiv aus.



Was Du nach der Geburt für Deinen Beckenboden tun kannst:

- Hebe nur so viel Gewicht wie das Baby wiegt. Bitte um Hilfe bei anstrengenden Tätigkeiten.
- Arbeite an einer guten Körperhaltung, vor allem mit Baby auf dem Arm! Trage das Baby möglichst viel in einer ergonomischen Tragehilfe statt auf dem Arm.
- Beginne im Wochenbett mit dem MamaWORKOUT-Regenerationsplan!
- Absolviere nach dem Wochenbett ein Rückbildungsprogramm.



Hinweis für ambitionierte SPORTLERINNEN:

Sportlerinnen verspüren nach der Geburt selten Schmerzen oder Beschwerden im Bereich des Beckenbodens und denken „super - alles wieder in Ordnung“, aber das ist ein Trugschluss. Der Beckenboden verhält sich anders als andere Muskeln: Ist er überstrapaziert, gibt er kein deutliches Schmerz-Feedback, denn er hat wenige Schmerzrezeptoren, er schmerzt nicht, aber er „leiert“ trotzdem aus. Eine zu frühe Belastung kann zu Funktionseinschränkungen (im schlimmsten Fall zu Organabsenkung) führen, was sich ein paar Jahre später zeigt.

Tipp: Im MamaWORKOUT-Buch „Prä- & Postnatales Training“ erhalten Sportlerinnen spezielle Tipps und Trainingspläne.