



Trainingsgrundsätze für das Ende der Rückbildungsphase bzw. die Wiedereinstiegsphase

SICHERHEITSREGELN

Folgende Anzeichen signalisieren WÄHREND oder auch NACH dem Sport eine zu hohe Belastung der Körpermitte:

- Druckgefühl nach unten (im Unterleib)
- Schmerz, Zug, Druck oder „ein komisches Gefühl“ im Bereich des Schambeins, im Bereich des Kreuzbeins, im Bereich der Sitzhöcker
- Störgefühl im Unterleib (manche Frauen beschreiben es so: „es fühlt sich an, als ob der Tampon nicht richtig sitzt“)
- Kontinenz-Probleme
- Schmerz oder Druck in der Lendenwirbelsäule

Extreme Müdigkeit, Lustlosigkeit und depressive Stimmungen können Anzeichen von allgemeiner körperlicher Überlastung sein. Von anstrengendem Sport sollte Abstand genommen werden, entspannende oder vitalisierende Sportarten sind sinnvoll.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

- Ideal ist eine Kombination aus moderatem Ausdauer-Training (Fast-Walking), Rückbildungsübungen und speziellen postnatalen Fitnessübungen.
- Stress reduzieren, niemals Stress provozieren! Das Training soll den Körper auf sanfte, keinesfalls unangenehme oder überfordernde Weise trainieren. Die Frauen sollen ein Gefühl von „*ich tue jetzt etwas für mich und meinen Körper*“ haben und sich am Ende vitalisiert, nicht erschöpft fühlen. Sie brauchen Energie für ihren Mama-Alltag!
- Der Körper soll schrittweise und behutsam an intensivere Belastungen herangeführt werden.
- Wer hart trainiert, braucht deutlich mehr Schlaf. Die ohnehin vorhandene Übermüdung einer Mutter kann durch zu intensives Training verstärkt werden.
- Stillen verbraucht Energie, Mineralstoffe und Flüssigkeit, daher sollte ausreichend und vollwertig gegessen und getrunken werden.
- Ein fester Sport-BH schont das gespannte Bindegewebe der Brüste.
- High-Impact-Belastungen dürfen nur dann in die Trainingsroutine aufgenommen werden, sofern der Körpermitte-Test (siehe nächste Seiten) vollständig mit „JA“ beantwortet wurde. Zunächst werden nur kurze und wenig intensive High-Impact-Belastungen in die Trainingsroutine eingebaut. Es muss stets kontrolliert werden, ob während oder nach der sportlichen Belastung Anzeichen von Überlastung auftreten (siehe oben). Die Dauer der High-Impact-Belastung kann von Woche zu Woche gesteigert werden, sofern keine Beschwerden auftreten. Parallel zum High-Impact-Training sind unbedingt Kräftigungsübungen für die Körpermitte durchzuführen!
- ACHTUNG: Es kommt häufig vor, dass mittels Rückbildungsgymnastik eine aufrechte, funktionale, kraftvolle Körpermitte aufgebaut wurde und dies wird dann durch zu intensives Kraft- oder Ausdauertraining regelrecht zerstört. Häufige Symptome sind: Beckenbodensenkung, Organsenkung, ISG-Blockade, Nabelbruch. Die Sportlerinnen müssen sehr aufmerksam auf Anzeichen von Überbelastung achten, siehe oben.

Wiedereinstieg in den Sport – KÖRPERMITTE-TEST FÜR MÜTTER

Runterladen unter [https://www.mamaworkout.de/wp-](https://www.mamaworkout.de/wp-content/uploads/2020/05/2b_Grunds%C3%A4tze-Wiedereinstiegsphase-K%C3%B6rpermitte-Test.pdf)

[content/uploads/2020/05/2b_Grunds%C3%A4tze-Wiedereinstiegsphase-K%C3%B6rpermitte-Test.pdf](https://www.mamaworkout.de/wp-content/uploads/2020/05/2b_Grunds%C3%A4tze-Wiedereinstiegsphase-K%C3%B6rpermitte-Test.pdf)

Der Körpermitte-Test hilft Dir herauszufinden, ob Du wieder mit intensiven Sport-Belastungen beginnen kannst.

Wenn Du alle Fragen mit „JA, RICHTIG“ beantworten kannst, ist die Körpermitte (Beckenboden, Bauch, Rücken) wieder recht fit. D.h. Du kannst Dich langsam wieder intensiveren Belastungen aussetzen.

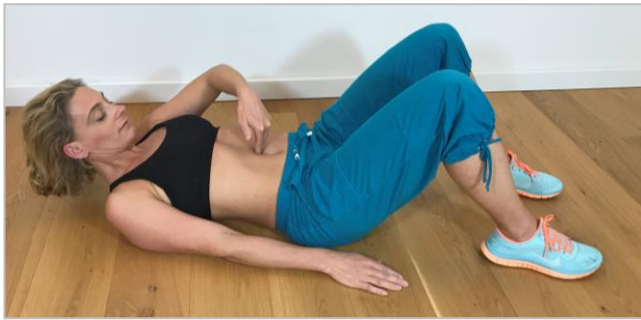
Mütter müssen umsichtig trainieren und auf Alarm-Signale achten: Schmerz/Druck/Zug/komisches Gefühl im Bereich des Beckens oder des Rückens sind Signale für Überlastung!

Kannst Du nicht alle Fragen mit „JA, RICHTIG“ beantworten, solltest Du anstrengendes Training und High-Impact-Belastungen (Laufen, Springen etc.) noch vermeiden. Trainiere im Low-Impact (z.B. Walking, Radfahren, Inlineskating, Schwimmen) und trainiere weiterhin die Körpermitte mittels Rückbildungsübungen bis der Test für Dich funktioniert.

- Du warst bei der gynäkologischen Nachuntersuchung (ca. 6 Wochen nach der Geburt) und diese war ohne Beckenboden-Befund bzw. ohne Beckenboden-Problematik? Bitte darum, dass man Deinen Beckenboden in einer aufrechten Oberkörper-Position untersucht, eine Organ- oder Beckenboden-Senkung kann in Rückenlage schlechter festgestellt werden.
- Du hast aufgehört zu stillen?
- Die Spalte zwischen den geraden Bauchmuskeln ist beim Test (siehe unten) weniger als zwei Finger breit und wird beim Anspannen der Körpermitte fest?
- Du hast mindestens 10 Wochen lang regelmäßig Rückbildungsgymnastik durchgeführt?
- Du machst auch weiterhin mindestens 2x wöchentlich einige Übungen für Beckenboden u. Muskelkorsett?
- Du hast keinerlei Beschwerden oder Schmerzen im Bereich des Beckens (Steißbein, Schambeinfuge/Symphyse, Kreuzbein-Darmbein-Gelenk,) oder im Bereich des Rückens?
- Du hast keinerlei Druckgefühl nach unten im Unterleib?
- Du hast die Kontrolle über Blasen- und Darminhalt in jeder Lebenssituation?
- Du kannst mit voller Blase 10 Mal auf der Stelle hüpfen, ohne Urin zu verlieren?
- Spanne den Beckenboden impulsartig an und lass wieder locker, wieder schnell anspannen, wieder locker lassen... Schaffst Du es, 10 Mal anzuspannen und locker zu lassen?
- Lege Dich bitte auf den Rücken, die Beine senkrecht zur Decke ausgestreckt. Spanne Beckenboden und Bauchmuskeln nach innen-oben. Presse mithilfe der Bauchmuskeln die Lendenwirbelsäule auf den Boden. Senke die Beine langsam Richtung Boden, ohne die Lendenwirbelsäule vom Boden zu lösen. Der Beckenboden muss fest und der Bauch ganz flach bleiben. Schaffst Du es, die Beine um ca. 30° Richtung Boden zu senken?

Hinweis für ambitionierte, leistungsorientierte Sportlerinnen: 50% der Frauen, die geboren haben, haben eine Schwächung des Beckenbodens bzw. der bindegewebigen Strukturen (z.B. Scheidenwände, Gebärmutter-Bänder) im Becken auf. Oft sind keinerlei Symptome spürbar. Bei hoher sportlicher Belastung kann es bei diesen Frauen zu plötzlichen oder schleichenden Organ-Senkungen kommen. Leistungssportlerinnen sollten sich vaginal von einer Beckenboden-Therapeutin untersuchen und ihren Beckenboden auf „Belastungstauglichkeit“ prüfen lassen.

So testest Du die Rektusdiastase und wie gravierend sie ist!



1. Abstand der Bauchmuskelstränge

Leg Dich entspannt mit aufgestellten Beinen auf den Rücken, positioniere deine Finger unterhalb des Bauchnabels, die Finger können senkrecht oder eher flach aufgestellt in die weiche Bauchdecke „pieksen“.

Hebe den Kopf, bis Du ein geringes Anspannen (Zucken) der beiden Bauchmuskelstränge spürst.

Wie breit ist der Abstand hier? Überprüfe auf diese Weise die gesamte Länge der Rectusstränge vom Schambein bis zum Brustbein.

Wenn ein „Hubbel“ oder „Damm“ erscheint, ist dies ein Zeichen für eine sehr breite Rektusdiastase.

Normaler Abstand: 1 bis 2 Finger breit.

Nachdem Du bei relativ entspannter Körpermitte-Muskulatur die Abstände getestet hast, überprüfe, was passiert, wenn Du vorher Beckenboden und Muskelkorsett anspannst:

- Positioniere den Körper und die Finger wie oben.
- Spanne Beckenboden und Muskelkorsett. Atme mit einem „pfffffft“ aus, verschließe beide Körperöffnungen, sauge den Damm nach innen-oben, spanne die Bauchdecke nach innen-oben, verkürze den Abstand zwischen Schambein und Brustbein und bringe die Rippenbögen näher zueinander.
- Hebe den Kopf und überprüfe den Abstand wie oben beschrieben.
- Wenn die Abstände bei angespannter Körpermitte nun geringer sind, ist dies ein gutes Zeichen.

2. Zustand/Festigkeit der Sehnenplatte zwischen den zwei Bauchmuskelsträngen (Linea Alba)

Ausgangsposition wie oben.

Hebe den Kopf, bis Du ein geringes Anspannen (Zucken) der beiden Bauchmuskulstränge spürst.

Wie weich ist die Sehnenplatte zwischen den Bauchmuskelsträngen, wie tief kannst Du Deine Finger hineindrücken? Je tiefer man hineindrücken kann, desto schwächer das Bindegewebe! Überprüfe auf diese Weise die gesamte Länge der Sehnenplatte vom Schambein bis zum Brustbein!

Wenn man in der Tiefe ein Pulsieren wahrnimmt, könnten das die Organe sein. Dies ist ein Zeichen für eine sehr weiche/schwache Sehnenplatte.

Nachdem Du bei relativ entspannter Körpermitte-Muskulatur die Sehnenplatte getestet hast, teste, was passiert, wenn Du vorher Beckenboden und Muskelkorsett anspannst:

- Spanne Beckenboden und Muskelkorsett: Atme mit einem „pfffffft“ aus, spanne dabei den Beckenboden intensiv nach innen-oben und dann spanne genauso das Muskelkorsett.
- Hebe den Kopf und überprüfe die Sehnenplatte wie oben beschrieben.
- Wenn Du nun mehr Festigkeit und weniger Tiefe spürst, ist dies ein gutes Zeichen.

Der Rektusdiastasen-Test kann Dir im Laufe der Zeit zeigen, ob sich die Spalte schließt und festigt!