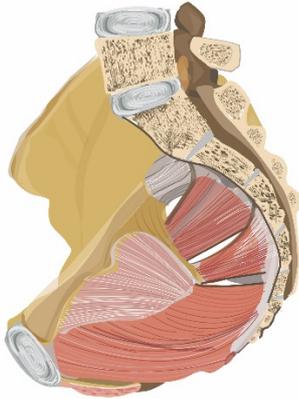




BECKENBODEN in der pränatalen Phase



Während der Schwangerschaft muss der Beckenboden die immer schwerer werdende Gebärmutter tragen. Gleichzeitig muss er weich werden, denn für den Geburtsverlauf braucht der Beckenboden große Nachgiebigkeit. Hormone sorgen deshalb schon im Laufe der Schwangerschaft dafür, dass die Muskulatur an Spannung verliert. Die große Beanspruchung zeigt sich oft durch Funktionsverlust (z.B. Inkontinenz) oder Rückenbeschwerden. Die Symptome können sich aufgrund der Vorbelastung von Schwangerschaft zu Schwangerschaft verstärken.



Was die Beckenboden-Problematik in der Schwangerschaft verstärkt:

- Schweres Heben und Tragen lässt den Beckenboden ziemlich „durchhängen“.
- Sprünge, intensives und langes Joggen, intensives Krafttraining belasten den Beckenboden sehr, spätestens ab der 2. Schwangerschaftshälfte solltest Du darauf verzichten.



Was Du in der Schwangerschaft für Deinen Beckenboden tun kannst:

- Vermeide schweres Heben und Tragen. Nimm ältere Kinder im Sitzen auf den Schoß oder hocke Dich zu ihnen herunter. Bitte im Alltag andere um Hilfe. Wenn Du um das Tragen nicht herum kommst, aktiviere vorher Beckenboden und Muskelkorsett!
- Integriere sanfte Beckenbodenkräftigung in Dein Training!
- Übe aber auch, den Beckenboden bewusst locker zu lassen, ihn sacken zu lassen, ihn zu öffnen, denn das benötigst Du für die Geburt.



Hinweis für ambitionierte Sportlerinnen:

Sportlerinnen haben insgesamt eine kräftigere, leistungsfähigere Muskulatur, das ist Segen und Fluch zugleich, denn Sportlerinnen neigen dazu, sich in der Schwangerschaft weiter intensiv zu belasten, was folgende Problematik mit sich bringen kann: Die Muskeln der Extremitäten sind weiterhin relativ stark, sie signalisieren der Sportlerin „kein Problem, wir sind fit und belastbar“. Die Extremitäten haben sich aber mit dem Beckenboden leider nicht abgesprochen, denn dieser hängt bei zu viel Belastung durch, weil er das Baby tragen muss und gleichzeitig durch die Hormone weich gemacht wurde.

Tipps an Sportlerinnen:

- Sportlerinnen müssen nicht von heute auf morgen aufhören, Dinge zu tragen... aber sie sollten weniger heben/tragen als sie können.
- Sportlerinnen haben manchmal Probleme, den Beckenboden bewusst zu entspannen, daher sollten sie dies regelmäßig üben, um sich auf die Geburt vorzubereiten.