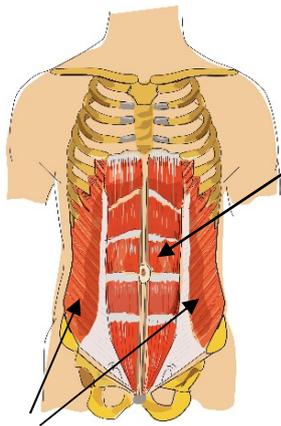




MUSKELKORSETT

Das Muskelkorsett besteht aus allen Bauchmuskeln und der tiefen Rückenmuskulatur, es wird in der Schwangerschaft strapaziert und muss nach der Geburt wieder aufgebaut werden.

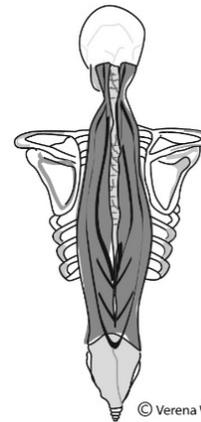


Gerader Bauchmuskel:

- beugt dem Rumpf bauchwärts
- senkt des Brustkorbs Richtung Bauchnabel
- kippt das Becken (Schambein zum Bauchnabel)
- unterstützt die aufrechte Haltung

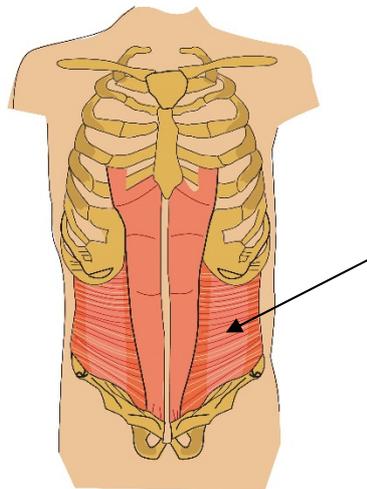
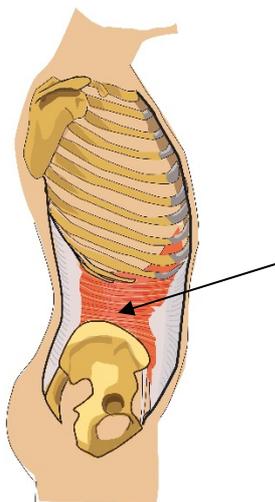
Schräge Bauchmuskeln:

- rotieren/drehen den Rumpf
- neigen den Rumpf zur Seite
- unterstützen die aufrechte Haltung
- formen die Taille



Rückenstrecker (tiefe Rückenmuskulatur):

- streckt die Wirbelsäule
- neigt die Wirbelsäule zur Seite
- rotiert/dreht die Wirbelsäule
- stabilisiert Wirbelsäule



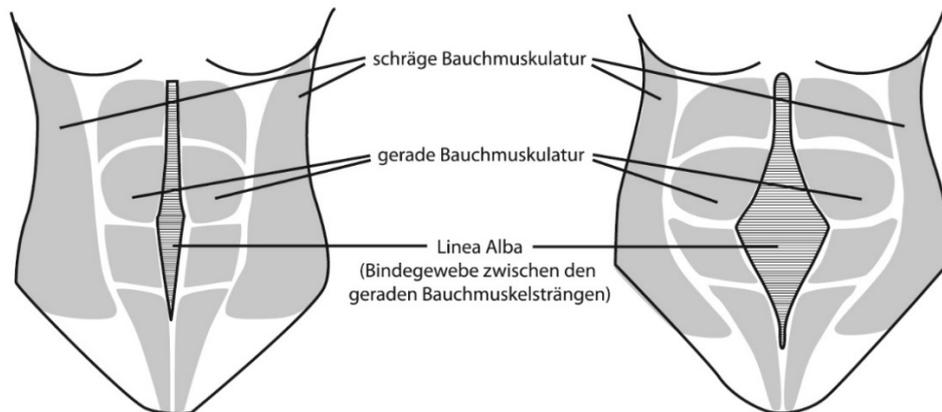
Querer Bauchmuskel:

- macht die Bauchpresse (Toilettengang, Ausatmung, Lachen, Geburt etc.)
- unterstützt die aufrechte Haltung
- stützt die Bauchorgane
- macht den Bauch flach

Aktivierung: Stell Dich aufrecht hin, richte die Wirbelsäule auf, lege eine Hand auf den Bauch, spanne den Beckenboden leicht an. Nun aktiviere das Muskelkorsett mit der Ausatmung: Atme durch den Mund aus „pfffffft“, hole dabei sanft den Bauchnabel Richtung Kind, Du spürst wie der Bauch vorne fester wird und dem Baby mehr Halt von vorne gibt. Es soll sich nicht anstrengend oder verkrampft anfühlen, vielmehr fühlst Du Dich aufrechter und Dein Baby bekommt von vorne etwas mehr Halt. Jetzt ist das Muskelkorsett aktiv.

Das Muskelkorsett – insbesondere die Bauchmuskulatur – verändert sich in der Schwangerschaft

Die oben beschriebenen Muskeln müssen in der Schwangerschaft nachgeben, sie verlieren extrem an Festigkeit und Kraft. Am meisten „leidet“ der gerade Bauchmuskel, da seine beiden Muskelstränge ab der 20. Schwangerschaftswoche auseinander driften und eine **Bauchmuskelspalte (= Rectusdiastase)** entsteht. In der Folge können die geraden Bauchmuskeln zunehmend schlechter arbeiten.



links: Rectusdiastase Schwangerschaftsanfang, rechts: Rectusdiastase Schwangerschaftsende



Was die Rectusdiastasen-Bildung verstärkt:

- Schweres Heben und Tragen oder starke körperliche Belastung.
- Starkes Pressen wie z.B. bei Verstopfung oder starker Husten-Erkrankung.
- Aufrollen aus der Rückenlage schiebt die Bauchmuskelstränge noch mehr auseinander, daher solltest Du Dich immer über die Seite aufrichten.
- Übungen, die den Rumpf aus der Rückenlage aufrollen, verstärken die Rectusdiastase.



Wie Du der Rectusdiastasen-Bildung sinnvoll begegnen kannst:

- Eine gute, an die Schwangerschaft angepasste Körperhaltung.
- Meide starke körperliche Belastung und hartes Training, bleibe stets unterhalb Deiner persönlichen Leistungsfähigkeit.
- Musst Du doch mal etwas Schweres heben/tragen/schieben/ziehen, vorher unbedingt Beckenboden und Muskelkorsett aktivieren.
- Sanfte Kräftigung für Beckenboden und Bauchmuskulatur mit pränatalen Kräftigungsübungen.



Hinweis für ambitionierte Sportlerinne:

Bei Sportlerinnen ist die Kraft des Muskelkorsetts so gut ausgeprägt, dass sie sich auch im dritten Trimester noch aus der Rückenlage aufrollen oder anderweitig belasten können. Dieses Verhalten schiebt aber die Bauchmuskelstränge mehr als nötig auseinander und erschwert die Bauchmuskel-Regeneration in der postnatalen Phase. Deshalb bitte unterhalb der Leistungsfähigkeit bleiben!