Mind the Gap

Durch die Schwangerschaft verändern sich Kraft und Länge der Bauchmuskeln. Sehr oft machen Frauen nach der Geburt genau das Falsche, um möglichst schnell wieder einen flachen Bauch zu bekommen. So geht's richtig.

Text: Iris Floimayr-Dichtl/mamaFIT

Darf eine frischgebackene Mama sofort wieder mit klassischem Bauchmuskeltraining beginnen? Grundsätzlich stellt sich zuerst einmal die Frage, was man unter "klassischem" Bauchtraining versteht. Denn mit Crunches und Situps wird der Bauch nämlich nicht flacher, soviel ist einmal klar!

Was ist eine Rectus Diastase?
Durch die Schwangerschaft verändert sich sowohl die Kraft als auch die Länge der Bauchmuskeln. Aufgrund des Wachstums des Kindes und der Gebärmutter wird die Bauchdecke in der Schwangerschaft enorm ausgeweitet. Dabei werden sowohl die Bänder, die die Gebärmutter halten, als auch die Bauchmuskeln gedehnt. Die immer größer werdende Gebärmutter braucht Platz. Eine Rectus Diastase bildet sich, wenn das Bindegewebe, das die beiden geraden Bauchmuskelstränge verbindet, stark gedehnt wird, etwa im Verlauf einer Schwangerschaft. Das Ausdünnen der Bindegewebsschicht führt dazu, dass es geschwächt ist und seine Kompaktheit und Festigkeit verliert. In diesem Abschnitt ist die Rumpfkapsel weich und instabil und kann die Stützfunktion für die Organe und den Rumpf nicht erfüllen. Die Verschlusslinie des Rumpfkorsetts ist nicht kompakt genug, um Druck von innen oder Muskelspannung standzuhalten. Bei jedem dieser Druck- und Spannungssituationen weichen diese beiden Muskelsysteme an der Linea Alba (so wird diese Bindegewebsbahn in der Mitte genannt) weiter auseinander.
Das bedeutet, dass der Rücken und die Organe von der Rumpfkapsel nicht mehr die nötige Stütze von vorne bekommen. Die Eingeweide werden Richtung weichen Spalt nach vorne gepresst. Das verursacht Rückenbeschwerden, vor allem im unteren Rücken, und eine vorgewölbte Bauchdecke. Die Rectusdiastase kann bis zu 2 - 10 cm breit und 12 - 15 cm lang und membranös sehr stark ausgedünnt sein. 37% der Erstgebärenden und 67% der mehrfachen Mütter leiden während und nach der Schwangerschaft unter dieser Diagnose.

„Mir hat niemand erzählt, dass ich die seitliche Bauchmuskulatur stärken sollte."

Regina Kail-Urban,
Yoga-Coach und Mama

Gefährdet eine Rectus Diastase die Gesundheit?
Im Worst Case kann die Rectus Diastase einen stark negativen Einfluss auf die Funktion des Verdauungssystems unterhalb der Bauchdecke haben. Klassische Symptome einer geschwächten Bauchspalte sind Beschwerden im unteren Rücken. Insbesondere wenn etwas Schweres gehoben wird. In dieser Situation muss die Wirbelsäule die ganze Last des Körpers tragen. Es fühlt sich instabil an und wenig belastbar. Wenn man hingreift

Foto: iStock Images

Test:

Du kannst den aktuellen Zustand deines Bauchmuskelspaltes jederzeit selber testen.

- In Rückenlage auf den Boden legen, Hände seitlich am Kopf, Knie ausstrecken, Füße hüftbreit auseinanderlegen, zwei Finger auf der Bauchdecke direkt oberhalb des Bauchnabels platzieren und die Fingerkuppen in Richtung Schambein ausrichten. Einatmen. Beim Ausatmen, den Kopf und die Schultern leicht vom Boden abheben und bis zum Ende des Testes, wenn geht dort bleiben.
- Die beiden Finger oberhalb des Bauchnabels gefühlvoll und kräftig in die Bauchdecke drücken und prüfen, ob ein Spalt zwischen den beiden Muskelsträngen der geraden Bauchmuskeln zu ertasten ist und wie breit und lang und wie weich dieser ist.
- Oberkörper wieder ablegen und entspannt einatmen.
- Übung wiederholen und diesmal zwei Finger direkt unterhalb des Bauchnabels platzieren. Anschließend nochmal den gesamten Spalt abtasten. Und die Festigkeit und Qualität der Membran zu beurteilen.

Du kannst diese Test auch mit unserem Video machen. Die Anleitung dazu findest du unter *www.mamafit.at/bootcamp*

fühlt sich die Mitte sehr weich und offen an. Und am deutlichsten zeichnet sich die auseinanderdriftende Mittellinie ab, wenn man sich aus der Rückenlage gerade aufrichtet oder Crunches als Bauchmuskelübungen versucht. Es ist wichtig zu wissen, dass eine echte Rectusdiastase nur sehr selten von alleine heilt. Der Bauchspalt kann sich nur schließen, wenn ein entsprechendes Training der queren und schrägen Bauchmuskeln durchgeführt wird. Erst wenn der Bauchspalt nur mehr eine Fingerbreite misst und maximal 1 - 2 cm ober- und unterhalb des Bauchnabels an Länge aufweist, kann wieder mit dem Training der gerade Bauchmuskulatur im Liegen begonnen werden.

Was musst du beim Training vermeiden

Mache keine Übungen bei denen du dich aus der Rückenlage aufrichten musst. Also KEINE CRUNCHES! (Sie machen übrigens, die Bauchdecke nicht unbedingt flach, sondern genau das Gegenteil, sie machen den Bauch voluminöser.) Durch das Aufrichten erhöhst du den Druck im Bauch und dieser entweicht dann an der schwächsten Stelle deiner Rumpfkapsel: vorne Richtung Bauchspalt und/oder nach unten Richtung Beckenboden. Es macht dieses kugelige, bauchige Gefühl nur noch schlimmer. Auch die klassische gestreckte Plankposition ist nicht geeignet, wenn du noch keine stabile Zentrumskontrolle hast. Versuche auch im Alltag alle Bewegungen zu vermeiden, die dich aus der Rückenlage in den Sitz hochbringen. Rolle dich dabei am besten wie in der Schwangerschaft auf die Seite und setze dich dann erst auf. Erst mit einer geschlossenen Linea Alba kann auch wieder an einem schönen flachen und definierten Bauchmuskel gearbeitet werden.
In den meisten Fällen kann die Rectus Diastase mit den richtigen Übungen und ganz ohne operativen Eingriff beseitigt, sozusagen wegtrainiert, werden. Es kann immer verbessert werden, in dem man die Körperausrichtung optimiert und das Zusammenspiel und die Kraft des Muskelkorsett in der Körpermitte wiederherstellt.

Übung 1:

table top diagonal press oder "Diagonalverspanner"

AUSFÜHRUNG: 4 Füßlerstand Ausgangsposition - Hände zunächst exakt unter den Schultern und Knie exakt unter den Hüftknochen aufstützen, den Kopf hochstützen, Blick nach unten auf die Matte, Rücken gerade, Powerhouse aktiviert; drücke nun auf das diagonale Knie und das Knie presst du nach vorne in die diagonale Hand und rundest deinen Rücken. Erhöhe somit die diagonale Bauchspannung. Ziehe den Nabel dabei fest nach innen! Dabei ausatmen. **Mach hier 10 langsame Wiederholungen, danach Seite wechseln .**

Übung 2:

twisted seat, oder "Drehsitz"

AUSFÜHRUNG: Ausgangsposition ist der Seitsitz mit auf die jeweils gleiche Seite nach hinten abgewinkelten Beinen. Der Oberkörper schaut von den Beinen weg. Nun mit dem Ausatmen, Nabel und Bebo fest einziehen und den Oberkörper zu den Beinen nach hinten drehen und das äußere Bein heben. Leicht ist nur das Knie zu heben, schwerer ist es das ganze Bein abzuheben. Atme aus, wenn du das Knie nach vorne und du dich nach hinten twistest. **Starte mit 15-20 Wiederholungen pro Seite.**

Foto: Julia Stix

Übung 3:

single leg dip oder "Eintunker"

AUSFÜHRUNG: Rückenlage; Beine hüftbreit aufgestellt; Schultern sind zu den Hosentaschen gezogen; Powerhouse aktivieren und Becken neutral gestellt; nun ausatmen, in der Körpermitte nachspannen und ein Bein nach dem anderen langsam anwinkeln auf 90° in die Chairposition ohne dass sich die Hüfte hebt. Beide Beine sind nun in der chairposition, anschließend ein Bein mit dem Ausatmen absenken u. mit der Fußspitze kurz den Boden berühren, mit dem Einatmen, das Bein wieder in die Chairposition zurückbringen und das Bein danach wechseln. Die Bauchdecke bleibt flach, der Rücken ist komplett fixiert und bewegt sich nicht mit;
Jedes Mal mit dem Ausatmen absenken und mit der Fußspitze kurz den Boden berühren, mit dem Einatmen, das Bein wieder in die chairposition zurückbringen
Starte mit 10 Wiederholungen pro Seite.

Übung 4:

"verdrehter Hubschrauber"

Muskeln: gesamte Rumpfmuskulatur, Oberschenkel, Hüftbeuger, Brustmuskeln, breite Rückenmuskeln
AUSFÜHRUNG: aufrechter Sitz hüftbreit, gerne auf einem kleinen Polster und mit gewinkelten Knien, die Arme vor heben und danach den Oberkörper zur Seite drehen und abgesenken, mit den Händen auf eine Hüftaussenseite greifen, die Schulterblätter nach hinten unten ziehen, das Brustbein heben und tief einatmen, danach ausatmen, Powerhouse anspannen; dabei den ganzen Oberkörper samt Kopf auf eine Seite drehen OHNE dabei die Hüfte und den Unterkörper mitzudrehen; Zur Steigerung das innere Bein heben und dich mit dem Oberkörper nach vorlehnen (kleiner Finger zu kleiner Zehe). Nabel fest nach innen ziehen, hinteren Arm nach hinten unten ziehen und dich vorlehnen.
Nach 10-15 Wiederholungen wechselst du die Seite.

mama FIT®

nature.fitness.fun.

Hebammen · Physiotherapeuten · Sportwissenschaftler · Trainer · Coaches · Ärzte
EXPERTEN-EMPFEHLUNG

Österreichs beliebtestes Outdoortraining
für Schwangere, Jungmamas und Familien!

mamafit.at