Der Beckenboden

ICH HABE KEINE PROBLEME – ICH SPÜRE IHN GAR NICHT

Vor der Schwangerschaft haben nur die wenigsten (mich damals eingeschlossen) eine Idee, worum es sich bei dieser so wichtigen Muskelschicht handelt. Wir sehen den Beckenboden nicht und spüren diesen in der Regel auch nicht. Beckenbodengesundheit ist Bewusstseinssache und du wirst überrascht sein, wie oft du ihn im Alltag benötigst.

Zum Beispiel, wenn du dich bückst, um dein Baby aus dem Gitterbett zu holen oder wenn du den vollen Einkaufskorb auf den Boden stellt oder wenn du ein Marmeladenglas öffnest … Bei all diesen Tätigkeiten spannst du deinen Unterkörper an (Das passiert automatisch und unbewusst), um das Gewicht heben bzw. halten zu können. Achte mal darauf, wie oft dein Unterkörper im Alltag angespannt ist. Ist das zu hebende Gewicht dann zu schwer, hörst du auf auszuatmen und der Druck kann nicht wieder nach oben entweichen (Bauchpresse). Wenn das passiert, geht der Druck in Richtung deines schwächsten Muskels – das könnte dein Beckenboden oder auch deine vordere Bauchwand sein und diese dadurch noch mehr schwächen.

Erst während der Schwangerschaft oder oft auch nach der Geburt befassen sich viele mit dem Beckenboden, da sie gesundheitlich, zum Beispiel durch Inkontinenz, plötzlich mit dem geschwächten Beckenboden „in Berührung“ kommen. Inkontinenz oder ein Ziehen im Beckenbereich sind bei Weitem nicht die einzigen Indikatoren für eine Beckenbodenschwäche. Oft äußerst sich die Problematik auch durch Rückenschmerzen, instabiler Mitte, fehlender Bauchspannung und vielem mehr.

Der Beckenboden ist ein Geflecht von Bindegewebe, Muskeln und Faszien. Er hat viele Funktionen und ist sehr komplex im Aufbau. Grundsätzlich lässt sich der Beckenboden aber in drei Muskelschichten aufteilen – die innere, die mittlere und die äußere Schicht:

- Die äußere (unterste) Schicht sieht vereinfacht wie eine liegende Acht aus, die vom Schambein zum Steißbein verläuft. Die Stelle in der Mitte ist der Damm. Diese Muskeln verschließen Harnröhre, Scheide und After.

- Die mittlere Schicht spannt sich über die Sitzbeinhöcker zum Schambeinwinkel und bildet eine Art Dreieck. Diese Schicht trägt die Organe und hilft dabei, die Kontinenz bei voller Blase zu gewährleisten.
- Die innere (obere Schicht) ist geformt wie ein Trichter. Sie reagiert reflektorisch auf Druckerhöhung, wie zum Beispiel das Hüpfen, Niesen, Husten, etc. Diese Schicht arbeitet zum einen hebend, indem sie die Lage der Organe sichert und eine aufrechte Körperhaltung unterstützt, und zum anderen senkend, zum Beispiel beim Wasser lassen oder bei der Geburt.

Alle drei Schichten sind miteinander verbunden, bilden somit eine funktionelle Einheit mit dem Muskelsystem der Rumpfkapsel (Dazu gehören die tiefen Rückenmuskeln, die queren Bauchmuskeln und das Zwerchfell) und sorgen damit für Aufrichtung und Stabilität der Wirbelsäule sowie im Becken. Ein gut funktionierender Beckenboden kann sich anspannen und entspannen. Beides ist wichtig.

Während der Schwangerschaft bzw. nach der Geburt ist der Beckenboden durch das zusätzliche Gewicht vom Baby in Mitleidenschaft gezogen worden (Das gilt auch bei einem Kaiserschnitt!) und muss mit gezieltem Aufbautraining wieder gestärkt werden, um seine volle Funktionsfähigkeit zurückzubekommen. Die Problematik betrifft aber nicht nur Schwangere und Mütter, sondern auch Personen mit einer schwachen Körpermitte, einem schwachen Rücken sowie untrainierte Personen.

Kaum eine Frau denkt vor der ersten Schwangerschaft an den Beckenboden und ahnt nicht, wie viel Kraft hinter diesen Muskeln steckt, wenn man sie bewusst einzusetzen weiß. Wenn du genau hineinspürst und Beckenbodentraining machst, wirst du bestimmt auch einen Unterschied im Zyklus bemerken können. Rund um deine Periode wird deine Beckenbodenleistung stark nachlassen (Das trifft jedoch nur bei nicht-hormoneller Verhütung zu) und um den Eisprung herum wird dir das Training oft leichter fallen.

In unserem mamaFIT Training geht es genau um dieses Bewusstsein des Beckenbodens. Wir bieten ein ganzjähriges Outdoor-Ganzkörpertraining an und versuchen bei jeder einzelnen Übung den Beckenboden aktiv miteinzubinden, um dich so möglichst gut auf die Geburt vorzubereiten bzw. um deinen Beckenboden nach der Geburt wieder fit für den Alltag und somit fit für deine Lieblingssportarten wie zum Beispiel Laufen, Ski fahren, Reiten etc. zu machen.

Hier ein paar Übungen für zu Hause zur Beckenbodenaktivierung bzw. -kräftigung

Übung 1: die Seerose

Lege dich auf den Rücken und stelle die Beine hüftbreit auf. Lege deine Hände auf den Unterbauch und atme fließend bis tief in dein Becken. Atme in deine Hände hinein und stelle dir vor, wie sich deine Beckenbodenmuskeln wie die Blätter einer Seerose öffnen (ausatmen) und wieder schließen (einatmen). Wiederhole die Übung 10–15 Mal.

Übung 2: Rumpfstabilität bei Armbewegungen

Lege dich auf den Rücken und stelle die Beine hüftbreit auf. Deine Arme liegen neben dem Körper. Atme tief und bis ins Becken. Beim Ausatmen baust du Spannung auf und führst die Arme gestreckt nach hinten über den Kopf. Beim Einatmen bringst du die Arme wieder nach vorne. Beachte: Bringe deine Arme nur soweit zurück, dass der Brustkorb sich nicht vom Boden löst und du dein Becken stabil halten kannst. Wiederhole die Übung 10 Mal.

Übung 3: Knie heben + Variation

Lege dich auf den Rücken und stelle die Beine hüftbreit auf. Deine Arme liegen neben deinem Körper. Hebe abwechselnd beim Ausatmen die Knie nach oben. Für Fortgeschrittene: Halte das Becken nach oben und hebe dann die Knie abwechselnd nach oben und ziehe sie in Richtung Brust. Für die weit Fortgeschrittenn: Die Arme zusätzlich nach oben halten.

Um Fortschritte zu bemerken, wäre es gut, eine tägliche Routine für die Übungen zu finden, zumindest solltest du diese Übungen aber drei Mal pro Woche wiederholen.

Lena Zimmermann
Sportinstruktorin für Athletik, Fitness und Koordination, mamaFIT Rektusdiastasetrainierin
lena.carstensen@mamafit.at