

## Rückbildungsgymnastik

### Weshalb so wichtig?

Die Rückbildungsgymnastik ist ein wichtiger Teil der Geburtsnachbereitung. Durch die Schwangerschaft wird das Gewebe im Körper durch die Umstellung des Hormonhaushalts weicher. Diese Entwicklung stellt sicher, dass Ihr Baby ohne größere Probleme den Beckenboden bei der Geburt passieren kann. Nach der Geburt verändert sich der Körper wieder, der Beckenboden ist jedoch immer noch weich und überdehnt. Da die Beckenbodenmuskulatur auch die Schließmuskeln der Harnröhre, der Scheide und des Afters umfasst, muss sie wieder in Form gebracht werden, um eine langfristige Funktionstüchtigkeit sicherzustellen. Trainiert man diese Muskeln nicht ausreichend, könnten später Probleme wie Inkontinenz oder Organsenkung die Folge sein.

### Gründe für die Rückbildungsgymnastik

Vor allem folgende Gründe sprechen dafür, Rückbildungsgymnastik regelmäßig in den Tagesablauf einzubauen:

- Um die beanspruchten Muskeln im Beckenboden wieder zu trainieren und so Folgeschäden zu vermeiden.
- Um die Rückbildung der Gebärmutter zu unterstützen.
- Um den durchs Stillen und Heben belasteten Rücken zu stärken.
- Um beim Sex wieder mehr zu spüren.
- Um Schmerzen im Rücken oder in den Schultern zu lindern.
- Um sich fitter und wohler zu fühlen.

### Wann können Sie mit Rückbildungsgymnastik beginnen?

Wie schnell Sie mit der Rückbildungsgymnastik beginnen können, hängt von Ihrer körperlichen Verfassung ab. Wenn Sie auch vor der Schwangerschaft sportlich aktiv waren und die Geburt ohne Komplikationen verlaufen ist, können Sie schnell damit anfangen. Bei gesundheitlichen Problemen in der Zeit der Schwangerschaft oder einem Kaiserschnitt sollten Sie dagegen noch etwas warten. Einen Kurs zur Rückbildungsgymnastik sollten Sie frühestens innerhalb der ersten vier Monate nach der Geburt beginnen und bis neun Monate nach Geburt abschließen. Wenn Sie merken, dass Ihr Beckenboden noch nicht so kräftig ist, können Sie aber auch danach Kurse besuchen. Lag die Schwangerschaftsdauer bei 40 Wochen, können Sie davon ausgehen, dass die Rückbildung in etwa auch so lange benötigt bis sie abgeschlossen ist.

## Der Beckenboden

Er ist einer der wichtigsten Muskeln überhaupt, denn seine Arbeit beeinflusst fast den ganzen Körper. Wie eine Hängematte verschließt er das Becken, stützt die inneren Organe und er sorgt dafür, dass die Schließmuskeln von Blase und Darm funktionieren.

### **Zusammengefasst sind die Funktionen des Beckenbodens folgende:**

- Halten und Tragen der Organe sichert die Lage des Bauchraumes wie Blase, Gebärmutter und Enddarm, in der Schwangerschaft trägt er die Hauptlast der Gebärmutter.
- Öffnen und Schließen der Körperöffnungen, dadurch willentliche Kontrolle der Ausscheidungen und der Darmgase. Beim Toilettengang, beim Sex und bei der Geburt öffnet er sich.
- Reflektorische Druckentlastung beim Husten, Niesen, Hüpfen. Er federt bei Druckerhöhung im Bauchraum den Druck ab, auch Trampolineffekt genannt.
- Stabilisiert das Becken
- Pulsiert beim Geschlechtsverkehr, Frauen mit einem trainierten gut durchbluteten Beckenboden haben häufiger Orgasmen.
- Unterstützt die Aufrichtung der Wirbelsäule und stabilisiert das Becken. Gemeinsam mit dem Muskelkorsett bildet der Beckenboden eine Funktionsgemeinschaft und ermöglicht uns die Wirbelsäule aufzurichten.

