

RECTUSDIASTASE & BECKENBODENSCHWÄCHE

Rectusdiastase & Beckenbodenschwäche

Grundsätzlich gilt:

- Verzicht auf jegliche Übungen für die gerade Bauchmuskulatur, denn wenn sie ihre Ausrichtung verloren hat, verschlechtert sich die Situation eher, als dass sie besser wird. Ausnahme: Gezielt mit reponierendem Griff, aber nicht übertreiben.
- Auch die schräge Bauchmuskulatur soll nicht gekräftigt werden, denn wenn sie zu stark ist zieht sie an der geraden nach aussen, was ebenfalls kontraproduktiv wäre.
- Die tiefe Bauchmuskulatur zu kräftigen ist aber eine gute Sache.
- Tragen von schweren Sachen (und Kindern 😊) wo immer möglich vermeiden.

Mehr als zwei Querfingerbreite Rectusdiastase: Physiotherapie für Taping oder üben unter «reponierendem Griff» (zunächst isometrisch, dann dynamisch/konzentrisch).

Übung mit reponierendem Griff nach Carolyn Anthony (schon 3-4 Wochen nach Geburt möglich)

- Rückenlage, aufgestellte Beine
- Hände an beiden Seiten am Rectusmuskel ansetzen
- Einatmen, Finger drücken in den Rectusmuskel
- Ausatmen, Rectusmuskel zusammen- und nach oben schieben
- Kann von der Frau selbst durchgeführt werden
- Danach Übungen durchführen...

Geeignete **Übung für reponierenden Griff** wäre auch wenige Male Curl up. Jedoch erst machen, wenn Beckenboden ansprechbar und ansteuerbar und dieser die Kraft halten kann. Also auch nicht zu oft wiederholen. Beim Ausatmen mit Beckenboden- und tiefer Bauchspannung Kopf, Brustbein und Schultergürtel nur wenig vom Boden lösen, beim Einatmen abrollen, entspannen.

Löse auch Deine Rumpfsseiten (seitliche und hintere Rippen) mit weichen Noppenbällen oder Halbigel, um Spannungen und Verklebungen in der in der Spirallinie entgegenzuwirken und somit den von dort kommenden Zug auf die Linea Alba zu vermindern. Der Oberkörper wird dadurch gleichzeitig mit mehr Leichtigkeit aufgerichtet. Eine aufrechte Haltung wiederum ist absolut grundlegend für die Gesundheit des Beckenbodens, der tiefen Bauchmuskulatur, des gesamten Zentrums. **Löse Deine Nackenmuskulatur!** Auch sie spielt eine wesentliche Rolle für ein starkes Zentrum. **Trainiere den Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur** (Gürtel enger/ Bauch zu LWS)

Hinweise für den Alltag:

- Sitzen auf Gymnastikball, auf Ballkissen, auf gedrehtem Halbigel...
- **Immer** konsequent über Seiten hinlegen oder aufsitzen! Überall.
- Treppensteigen (und Gehen) mit Beckenbodenbewusstsein.
- Beckenbodenbilder* an bestimmten Orten zu bestimmten Zeiten einbauen
- Entspannen von Nacken, Füßen, Beckenboden... -> **aufrechte Haltung**
- Nutze **Activbälle & Halbigel!** Löse damit **Füsse, Nacken, Gesäss, Rücken** und viele andere verspannte Stellen!
- Toilettenverhalten: kein Pressen! Niesen und Husten über die Seiten (langer Bauch).

RECTUSDIASTASE & BECKENBODENSCHWÄCHE

Beckenbodenbilder*

- Fliegender Teppich (Ausrichtung)
- Schwamm (Kraft & regenerieren)
- Seidentuch (fein)
- Zackiges Bebo spannen (Schnellkraft üben)!
- Lift (differenzieren)
- Abwechselnd links-rechts Sitzhocker gegen Mitte ziehen. Diese Übung bietet sich auch in der 90/90 Pos. an mit Hilfe von Sitzhocker fassen

Rectusdiastase- Übungen:

Ab der 2. Woche postpartal (nach der Geburt): Rückenlage, Beine aufgestellt

- Hände auf Bauchnabel, Einatmen (EA) Bauchdecke etwas heben, Ausatmen (AA) Bauchnabel tiefziehen
- Hände an unteren Rippen auflegen, EA in die Hände, AA Rippen zusammenziehen und Brustkorb leicht Richtung Becken
- Finger auf Hüftknochen, EA in die Finger, AA Hüftknochen zueinander ziehen
- Daumen auf Rippen, Ringfinger auf Hüftknochen, EA in die vier Finger, AA vier Punkte zum Nabel ziehen
- AA Becken zur Unterlage kippen, Beckenboden aktivieren, Bauchnabel tief, EA lösen

Ab der 3. Woche pp: Rückenlage, aufgestellte Beine

- Wiederholung der schon bekannten Übungen
- AA Bauch und Beckenboden anspannen, Becken kippen, Rücken zur Schulterbrücke aufrollen, EA halten, AA abrollen, 10x
- Bauchnabel nach innen ziehen, gesamte Übung halten EA
- ein Bein ins Table-top anheben, AA Abstellen, dann anderes Bein 5x je Seite
- Seitenlage, mit AA Bauchnabel nach innen ziehen, Taille
- hebt sich von der Unterlage (Mausloch erstellen), EA lösen 10x, andere Seite

Ab der 4. Woche pp: Vierfüßlerstand!

- AA Bauchnabel nach innen ziehen, Rücken bleibt gerade, EA lösen 10x
- AA diagonal Hand und Knie in den Boden drücken, EA lösen, andere Hand und Knie im Wechsel 5x je Seite
- siehe vorherige Übung, zusätzlich Knie und Hand zueinander ziehen, auf ffff ausatmen, EA lösen 5x je Seite
- Füße aufstellen, Bauchnabel einziehen, AA Knie 2 cm vom Boden heben, halten, langsam absenken 5x

RECTUSDIASTASE & BECKENBODENSCHWÄCHE

Trainingsvorschlag ab 8-10 Wochen pp, für jeden zweiten Tag:

Sitz oder Stand (aufrecht)

- Atemübung bis hinunter zum Beckenboden einatmen, tief vom Beckenboden her ausatmen
- Füsse lösen, Nacken lösen, seitlichen Brustkorb lösen (Activbälle, Halbigel, massieren...)
- Beckenbodenbilder: Teppich- Schwamm- Seidentuch- Lift
- Im Stand mit dauerhaft leicht gebeugten Knien eine liegende Acht aus Becken heraus kreisen/zeichnen.
- Beckenboden Schnellkraft (8-10x schnell hintereinander kräftig Schwamm auspressen)
- Mehrere Atemzüge gut zu Beckenboden hin atmen und entspannen

ISG lösen: Rückenlage mit zwei weichen Noppenbällen links und rechts des Kreuzbeins: Füsse wechselseitig in den Boden drücken, dann Steissbein verlängern, Schambeingegen Brustbein ziehen und Becken zurückkippen

In Rückenlage (Becken erhöht) wechselseitig Sitzbeinhocker zu Damm ziehen. (*Oder wahlweise 90/90 Position: Einseitig Sitzbeinhocker fassen und gegen den Widerstand der Finger zum Damm hinziehen und wieder lösen, wobei Sitzbeinhocker von den Fingern gleich zurück nach Aussen gezogen wird*).

Seitenlage Seitlichen Brustkorb ausrollen mit weichen Noppenbällen. Ev. bis an die Schulterblätter. (*Oder wahlweise im Sitzen Atemübung mit weichen Bällen zwischen Oberarmen und Rippen: In Breite Atmen und beim AA sanften Druck gegen Brustkorb*).

Rückenlage

- Beckenboden Schwamm und «Gürtel enger schnallen» als Vorbereitung... (Zentrum)
- **Reponierender Griff oder Tuch als Hilfsmittel um Taille legen. Curl up gerade Bauchmuskulatur in planmässiger Ausrichtung trainieren**, mit konzentrierter Zentrumsarbeit!
- aufgestellte Füsse, AA- Becken zurückkippen und ganz leicht vom Boden weg rollen in Hängebrücke. EA- Knie schliessen. AA- mit gut geschlossenen Oberschenkeln abrollen, EA- Steissbein sinken lassen und Becken, Beine, Gesäss, Füsse und Zentrum komplett entspannen. 8-12x.
- **Becken unterlegt:** Liftübung, ev. Sitzbeinhöcker wechselseitig zum Damm ziehen.
- Immer gut auf Beckenboden- **Entspannung** achten! Beim Training und im Alltag!

Bleibt die Rectusdiastase auch 9 Monate nach der Geburt noch bestehen, ist die Wahrscheinlichkeit klein, dass sie sich noch schliessen wird! Sollte ca. ein halbes Jahr nach der Geburt die Rectusdiastase noch nicht genügend zurückgegangen sein (ca 1 Finger), unbedingt regelmässig mit reponierendem Griff üben! Ev. schon früher, jedoch muss der Bebo dafür stark genug sein.

Viel Spass, Geduld und gutes Gelingen!