

TEST FÜR DIE KÖRPERMITTE

Der Körpermitte-Test hilft Dir herauszufinden, ob Du wieder mit intensiven Sport-Belastungen beginnen kannst.

Wenn Du alle Fragen mit „JA, RICHTIG“ beantworten kannst, ist die Körpermitte (Beckenboden, Bauch, Rücken) wieder recht fit. D.h. Du kannst Dich langsam wieder intensiveren Belastungen aussetzen.

Mütter müssen umsichtig trainieren und auf Alarm-Signale achten: Schmerz/Druck/Zug/komisches Gefühl im Bereich des Beckens oder des Rückens sind Signale für Überlastung!

Kannst Du nicht alle Fragen mit „JA, RICHTIG“ beantworten, solltest Du anstrengendes Training und High-Impact-Belastungen (Laufen, Springen etc.) noch vermeiden. Trainiere im Low-Impact (z.B. Walking, Radfahren, Inlineskating, Schwimmen) und trainiere weiterhin die Körpermitte mittels Rückbildungsübungen bis der Test für Dich funktioniert.

- Du warst bei der gynäkologischen Nachuntersuchung (ca. 6 Wochen nach der Geburt) und diese war ohne Beckenboden-Befund bzw. ohne Beckenboden-Problematik? Bitte darum, dass man Deinen Beckenboden in einer aufrechten Oberkörper-Position untersucht, eine Organ- oder Beckenboden-senkung kann in Rückenlage schlechter festgestellt werden.
- Du hast aufgehört zu stillen?
- Die Spalte zwischen den geraden Bauchmuskeln ist beim Test (siehe unten) weniger als zwei Finger breit und wird beim Anspannen der Körpermitte fest?
- Du hast mindestens 10 Wochen lang regelmäßige Rückbildungsgymnastik durchgeführt?
- Du machst auch weiterhin mindestens 2x wöchentlich einige Übungen für Beckenboden u. Muskelkorsett?
- Du hast keinerlei Beschwerden oder Schmerzen im Bereich des Beckens (Steißbein, Schambeinfuge/Symphyse, Kreuzbein-Darmbein-Gelenk,) oder im Bereich des Rückens?
- Du hast keinerlei Druckgefühl nach unten im Unterleib?
- Du hast die Kontrolle über Blasen- und Darminhalt in jeder Lebenssituation?
- Du kannst mit voller Blase 10 Mal auf der Stelle hüpfen, ohne Urin zu verlieren?
- Spanne den Beckenboden impulsartig an und lass wieder locker, wieder schnell anspannen, wieder locker lassen... Schaffst Du es, 10 Mal anzuspinnen und locker zu lassen?
- Lege Dich bitte auf den Rücken, die Beine senkrecht zur Decke ausgestreckt. Spanne Beckenboden und Bauchmuskeln nach innen-oben. Presse mithilfe der Bauchmuskeln die Lendenwirbelsäule auf den Boden. Senke die Beine langsam Richtung Boden, ohne die Lendenwirbelsäule vom Boden zu lösen. Der Beckenboden muss fest und der Bauch ganz flach bleiben. Schaffst Du es, die Beine um ca. 30° Richtung Boden zu senken?



So testest Du die Rektusdiastase:

- Rückenlage mit aufgestellten Beinen, alle Beckenboden- und Bauchmuskeln locker lassen.
- Teste an drei Stellen den Abstand sowie die Stabilität/Festigkeit: Kurz oberhalb vom Bauchnabel, auf dem Bauchnabel, kurz unterhalb des Bauchnabels.
Lege drei Finger in die Bauchmuskelspalte, dann den Kopf heben bis die Bauchmuskeln zucken, spüre wie weit die Bauchmuskelstränge voneinander entfernt sind, die normale Breite ist maximal 2 Finger breit. Wiederhole den Test mit angespanntem Beckenboden- und Muskelkorsett. Ist die Spalte jetzt stabiler/fester, ist das gut.

Hinweis für ambitionierte, leistungsorientierte Sportlerinnen: 50% der Frauen, die geboren haben, haben eine Schwächung des Beckenbodens bzw. der bindegewebigen Strukturen (z.B. Scheidenwände, Gebärmutter-Bänder) im Becken auf. Oft sind keinerlei Symptome spürbar. Bei hoher sportlicher Belastung kann es bei diesen Frauen zu plötzlichen oder schleichenden Organ-Senkungen kommen. Leistungssportlerinnen sollten sich vaginal von einer Beckenboden-Therapeutin untersuchen und ihren Beckenboden auf „Belastungstauglichkeit“ prüfen lassen.