



## Gestärkt durch die Schwangerschaft

Erschienen am 22.05.2017

Mit dem wachsenden Bauch wächst auch die Vorfreude auf das kleine Wesen, das sich dort langsam entwickelt. Doch je größer der Baby-Bauch wird, desto eher können auch Beschwerden wie Rückenschmerzen entstehen. In Geburtsvorbereitungskursen bei Physiotherapeuten können schwangere Frauen neben klassischen Kursinhalten auch gezielte Tipps erhalten, um Beschwerden präventiv vorzubeugen.

Angebote zur Geburtsvorbereitung vermitteln hilfreiche Übungen, die sowohl während als auch nach einer Geburt positive Effekte erzeugen können. In den Schwangerschafts-Kursen lernen werdende Mütter Übungen zur Kräftigung, Atmung und Ansteuerung des Beckenbodens sowie Entspannungstechniken. Mittlerweile dürfen neben Hebammen auch Physiotherapeuten die Geburtsvorbereitung anbieten, für die die gesetzliche Krankenversicherung aufkommt. Das bietet zukünftigen Müttern die Chance, sich nicht nur für den Geburtsvorgang, sondern auch für die Zeit der Schwangerschaft muskulär zu wappnen.

### Bewegung für den Baby-Bauch

„Als Bewegungsexperten haben Physiotherapeuten einen geschulten Blick für Bewegungsabläufe. In Geburtsvorbereitungskursen können sie schwangere Frauen auch zu einem ökonomischen Bewegungsverhalten für die Zeit der Schwangerschaft anleiten“, so Ute Repschläger, Vorstandsvorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten (IFK). Um beispielsweise das Risiko für Rückenschmerzen durch den Baby-Bauch zu verringern, ist es wichtig, die Gewichtsverlagerung muskulär anzupassen und die Gelenke zu stabilisieren. Da Physiotherapeuten die Muskelverläufe im Körper genau kennen, können sie bestimmen, welche Muskeln für die Zeit der Schwangerschaft entlastet oder gestärkt werden müssen, und entsprechende Übungen vermitteln.

Auch moderate Sportübungen wirken sich positiv auf Rücken- oder Beckengürtelschmerzen aus und bringen werdenden Müttern körperliche und mentale Vorteile. Das belegen Forscher aus Schweden, die Ergebnisse aus zehn Studien zu einem Review zusammengefasst haben: Körperliche Betätigung erhöht nicht nur die Kondition, sondern senkt auch das Risiko für schwangerschaftsbedingte Schmerzen. Außerdem weisen sportlich aktive Frauen während der Geburt eine bessere Kondition auf und haben gleichzeitig eine kürzere Geburtszeit. Auch das Risiko für Geburtskomplikationen und die Anzahl an Kaiserschnitten ist sinkt, je mehr Frauen sich während der Schwangerschaft bewegen.

### Bewegung fördern, Risiko vermeiden

Eine weitere Studie aus Dänemark, die Frauen rückwirkend zu ihrem Sportverhalten während der Schwangerschaft befragte, untermauert diese Erkenntnis. Sie bestätigt, dass die Dauer der sportlichen Betätigung pro Woche mit einem geringeren Schmerzrisiko und mehr Kraft für die Geburt einhergeht. Die Wissenschaftler raten jedoch dazu, Risikosportarten zu vermeiden. Ute Repschläger weist in diesem Kontext darauf hin: „Besonders mit einem kleinen Passagier im Bauch sollten schwangere Frauen vorab mit ihrem Gynäkologen und Physiotherapeuten sprechen, inwiefern sie ein angepasstes Training durchführen können. Mit der richtigen Bewegung kommen Sie in jedem Fall gestärkt durch die Schwangerschaft.“