

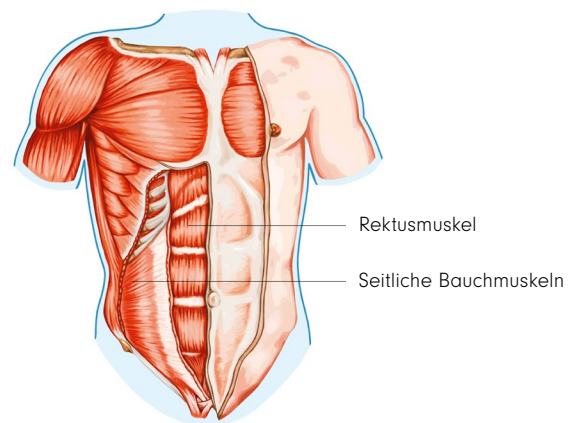
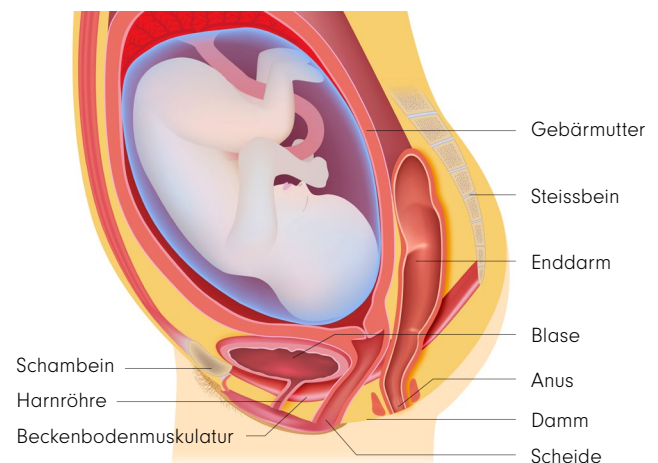
# Rund um die Geburt

Schwangerschaft und Geburt stellen eine hohe Belastung für Beckenboden und Bauchmuskulatur dar. In der Schwangerschaft wächst der Bauch, die Bauchmuskeln müssen sich verlängern. Der Beckenboden wird vor allem unter der Geburt stark gedehnt. Möglich ist dies wegen Hormonen, die in der Schwangerschaft ausgeschüttet werden.

## Anatomie und Funktion des Beckenbodens und des Bauches

Der Beckenboden ist ein etwa handgrosser Muskel, der das Becken nach unten abschliesst. Zu seinen Aufgaben gehört das Stabilisieren der Beckenorgane Blase, Darm und Gebärmutter, aber auch die Kontrolle über Stuhlgang und Urin.

Die Bauchmuskulatur besteht aus vier Muskelpaaren, die symmetrisch auf beiden Seiten des Bauches liegen. Neben der Mittellinie des Bauches liegen die geraden Bauchmuskeln, auch Rektusmuskeln genannt. Die seitlichen Bauchmuskeln liegen übereinander seitlich davon: zu innerst der quer verlaufende Transversusmuskel, darüber die beiden schräg verlaufenden Obliquusmuskeln. Miteinander sind sie verantwortlich für Form, Stabilität und Beweglichkeit des Bauches.



## Probleme in der Schwangerschaft

Durch die verlängerte Muskulatur und das grössere Gewicht treten im Verlauf der Schwangerschaft oft Urinverlust oder Schmerzen in Becken, Bauch oder Rücken auf.

## Probleme nach der Geburt

Nach der Geburt steht meist eine Instabilität durch die gedehnten Muskeln im Vordergrund. Diese kann sich durch Verlust von Urin oder Stuhl, Instabilität des Beckenbodens oder des Bauches (Rektusdiastase) sowie Schmerzen im Becken- und Beckenbodenbereich zeigen.

## Beckenbodenphysiotherapie

In Schwangerschaft wie auch schon gerade nach der Geburt können Beckenboden und Bauchmuskulatur gezielt trainiert und so die Folgen der Dehnung kompensiert werden. Die Beckenbodenphysiotherapeutin kennt dafür geeignete Übungen.

