

# Modernes Beckenbodentraining

## in der Rückbildung und darüber hinaus

### Abstract

Dank der Forschungsarbeit in Sportwissenschaft und Physiotherapie, insbesondere von Dr. Kari Bø, Dr. Amanda Savage, Dr. Helena Luginbühl und Dr. Birgit Schulte-Frei, erweitert sich unser Wissen über das Beckenbodentraining während und nach der Schwangerschaft ständig. Dies ist besonders relevant für Hebammen, die in Rückbildungskursen arbeiten.

Die Herausforderung besteht darin, effektive Trainingsmethoden zu entwickeln, die die natürlichen Heilungs- und Regenerationsprozesse nach der Geburt nicht behindern.

Neben traditionellem Training rücken reflektorisches und indirektes Beckenbodentraining in den Fokus, deren Einsatz neue Perspektiven für Hebammen eröffnet. In unserem Vortrag erfahren Sie mehr über die Chancen und Herausforderungen des modernen Beckenbodentrainings in Rückbildungskursen und seine Auswirkungen auf die Hebammenarbeit.

### key notes des Vortrages

Das Training des Beckenbodens stellt aufgrund seiner einzigartigen Struktur, Faserzusammensetzung und des hohen Anteils an Bindegewebe eine besondere Herausforderung dar.

Traditionelle Trainingskonzepte sind nicht direkt anwendbar, da der Beckenboden ein interner Muskel ist, der nicht mit externen Gewichten belastet werden kann und die Ermittlung seiner tatsächlichen maximalen Kraft gestaltet sich äußerst schwierig.

Die Wahrnehmungsschulung des Beckenbodens ist entscheidend für den Einstieg ins Training und kann durch verschiedene Ansätze wie Atemtechniken, Visualisierung, Mapping und taktile Hilfen verbessert werden.

Die Intensitäten von isoliertem Training reichen nicht aus, um trainingswirksam zu sein, also um morphologische Adaptationen der Muskulatur auszulösen. Das dies aber zwingend nötig ist, darin besteht in der Wissenschaft mittlerweile Einigkeit.

Die Integration von Ganzkörperübungen, auch mit initialer Beckenbodenanspannung, ist ein wichtiger Ansatz, um die muskuläre Ansteuerung zu steigern.

- Modernes Beckenbodentraining strebt an, immer auf dem neuesten Stand zu sein und wissenschaftliche Erkenntnisse in die Praxis zu integrieren, um individuell optimales Training zu ermöglichen.
- Reflektorisches Beckenbodentraining ist ein wichtiges Werkzeug, das darauf abzielt, die Beckenbodenmuskulatur automatisch als reflektorische Antwort auf Reize zu kontrahieren, insbesondere durch den Feed-Forward-Mechanismus.

# Forum für Hebammenarbeit, Leipzig 2024

- Der Feed-Forward-Mechanismus tritt auf, wenn der Körper eine bevorstehende Belastung oder Bewegung wahrnimmt und automatisch Signale an die Beckenbodenmuskulatur sendet, um sich anzuspannen.
- Untersuchungen haben gezeigt, dass willkürliche Kontraktionen des Beckenbodens bei Belastungen wie Husten oder Niesen zu langsam sind, weshalb eine gute unwillkürliche und reflektorische Schnellkraft erforderlich ist.
- Studienergebnisse lassen vermuten, dass Ganzkörperaktivitäten, die eine Belastungsinkontinenz (BI) auslösen können, in angepasster und dosierter Form als Training für schnelle, reflektorische BB-Aktivierung eingesetzt werden können. Es braucht aber noch weitere Studien mit gesunden und vor allem mit von BI betroffenen Frauen, um vertiefte Erkenntnisse zu erlangen.
- "High Impact" und "Low Impact" spielen eine wichtige Rolle in der Belastungsgestaltung des Beckenbodentrainings.

## Quellen

- Brown, C., Bö, K., Chiarelli, P., & Dorey, G. (2012). *Beckenboden*. Georg Thieme Verlag.
- Donnelly, G., Brockwell, E., & Goom, T. (2020). *Return to running postnatal - guideline for medical, health and fitness professionals managing this population*. *Physiotherapy*, 107(March), e188–e189.
- Froböse, I., Nellessen, G., Wilke, C. (Hrsg) (2003) *Training in der Therapie*. Urban & Fischer, Berlin/München
- Froböse, I., Lagerstrøm, D. (1991) *Muskeltraining in Prävention und Rehabilitation nach modernen trainingswissenschaftlichen Prinzipien Teil 1 und 2*. *Gesundheitssport und Sporttherapie* 1(7), 12–13 und 2 (7), 9–11
- Leitner, M., Moser, H., Eichelberger, P., Kuhn, A., & Radlinger, L. (2019). *Pelvic floor muscle activity during fast voluntary contractions in continent and incontinent women*. *Neurourology and urodynamics*, 38(2), 625–631.
- Luginbuehl, H., Lehmann, C., Koenig, I., Kuhn, A., Buergin, R., & Radlinger, L. (2021). *Involuntary reflexive pelvic floor muscle training in addition to standard training versus standard training alone for women with stress urinary incontinence: a randomized controlled trial*. *International Urogynecology Journal*, 1-10.
- Moser, H., Leitner, M., Eichelberger, P., Kuhn, A., Baeyens, J. P., & Radlinger, L. (2018). *Pelvic floor muscle activity during jumps in continent and incontinent women: an exploratory study*. *Archives of gynecology and obstetrics*, 297(6), 1455–1463.
- Schulte-Frei, B. (2007). *Sport- und Bewegungstherapie für den weiblichen Beckenboden. Alltagsrelevanz, Analyse und Therapie unter Berücksichtigung der neuromuskulären Ansteuerung*. Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades. Deutsche Sporthochschule Köln. Institut für Rehabilitation und Behindertensport

## Kontakt

[www.beckenboden-club.de](http://www.beckenboden-club.de)

[hi@beckenboden-club.de](mailto:hi@beckenboden-club.de)

[@beckenbodenclub](https://www.instagram.com/beckenbodenclub)