



Basisübungen nach der Geburt

Koordination von Bauchdecke und Beckenboden bei der Atmung

Das Luftballonbild

Die Faszien der Bauchdecke verhalten sich wie ein Luftballon, der beim Aufblasen (Einatmung) größer wird und der sich durch die in der gedehnten Hülle gespeicherten Energie wieder entleert und verkleinert. Die Faszien erledigen das durch ihre Elastizität ganz ohne Muskularbeit.

Dieses Bild kann man auch für den Beckenboden anwenden – Bauchraum und Beckenraum sind ein und derselbe Ballon, der tief in das Becken hineinreicht.

Das Gleitschirmbild

Die Bauchdecke kann man mit einem startenden Gleitschirm vergleichen, der sich aufplustert, wenn er Wind (Einatmung) bekommt, und dessen Ballonseide (Bauchdecke) wieder nach unten schwebt, wenn der Wind fehlt (Ausatmung).

Dieses Bild kann man auch für den Beckenboden anwenden – Bauchraum und Beckenraum sind zwei Gleitschirme, die sich synchron im Atemstrom bewegen.

Kraftaufbau mithilfe der forcierten Ausatmung

Der Gleitschirm/Luftballon in Aktion

Beim Einatmen:

„Wind kommt unter den Gleitschirm...“

Die Bauchdecke/der Beckenboden weiten sich



Beim Ausatmen auf „ffff“:

„Die Leinen ziehen Gleitschirm nach unten/innen...“

Die Bauchdecke/der Beckenboden werden durch die Muskelkraft an vielen Leinen gegen den dosierten Widerstand der Lippen nach innen gezogen



Der Luftballon würde sich analog gegen einen Widerstand leeren müssen – wird der Widerstand zu groß, reicht die Dehnenergie der Hülle nicht mehr aus – eine Hand & die Muskeln von Bauchdecke und Beckenboden) müsste mithelfen, um die Luft nach draussen zu schieben.





Die Buchdeckel zusammenklappen

Die Mittellinie der Bauchmuskeln ist der Buchrücken, die Darmbeinstacheln die Buchdeckel.

Der Buchrücken sinkt ein, die Buchdeckel klappen zusammen.



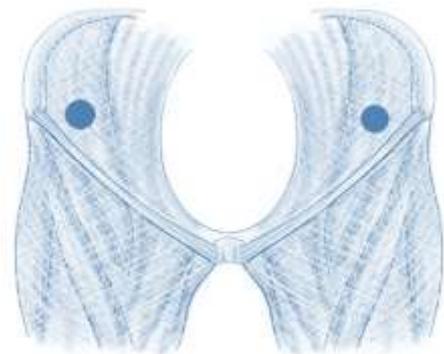
Auch dieses Bild kann ich auf den Beckenboden übertragen



Die Atembilder können täglich mehrmals und in allen Positionen (Liegen, Sitzen, Stehen) geübt werden, bis die Koordination ganz selbstverständlich abläuft und sich ein Gefühl von Kraft einstellt:

Die Koordination bzw. die Wirksamkeit eines Vorstellungsbildes kann von der Hebamme/Physiotherapeutin oder von der Übenden selbst an diesen beiden Punkten oberhalb des Leistenbandes überprüft werden. In der Tiefe sollte eine Kontraktion oder ein Lösen derselben spürbar sein.

„Was willentlich bewegt werden kann, arbeitet unwillkürlich mit“



Abbildung© Franklin-Methode®

Wie kann ich meinen Bauchmuskelspalt einschätzen?

Auch mit existierender Rektusdiastase können die meisten Frauen ihre muskuläre Funktion wiederherstellen: „Wir müssen weniger auf die Lücke zwischen den Bauchmuskeln schauen, vielmehr das Augenmerk auf ein intaktes und starkes Bindegewebe richten. Das erlaubt den Muskeln, ihren Job zu machen.“ Diane Lee

Nicht nur die Abstände der geraden Bauchmuskeln, sondern auch der palpatorischen Eindruck des Faszienzustandes beschreiben den Heilungsprozess der Rektusdiastase:

Einen Regenerationsplan, wo man diese Befunde eintragen kann, ist auf meiner Webseite www.hanni-graf.de unter „Downloads“.

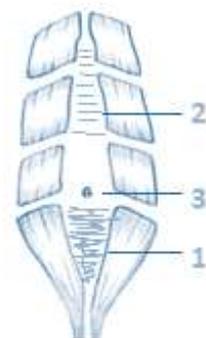


Abbildung © Hanni Graf