



## Der **Körpermitte-Test** zeigt, wann Du wieder mit intensiven Sport-Belastungen starten kannst.

Wenn Du alle Fragen mit „JA, RICHTIG“ beantworten kannst, ist die Körpermitte (Beckenboden, Bauch, Rücken) wiederrecht fit. D.h. Du kannst Dich langsam wieder intensiveren Belastungen aussetzen. **Du solltest 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 weiter die Körpermitte mittels Rückbildungsübungen bis der Test für Dich funktioniert.

### **Fragen:**

- 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 den Beckenboden in einer aufrechten Oberkörper-Position untersucht, eine Organ- oder Beckenbodensenkung 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 regelmäßig 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?



## Der **Körpermitte-Test** zeigt, wann Du wieder mit intensiven Sport-Belastungen starten kannst.

- Spanne den Beckenboden impulsartig an und lass wieder locker, wieder schnell anspannen, wieder lockerlassen... Schaffst Du 10x hintereinander?
- 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.



Ambitionierte Sportlerinnen bzw. Leistungssportlerinnen wird empfohlen, Beckenboden & Rektusdiastase per Ultraschall bei einer spezialisierten Therapeutin prüfen zu lassen, bevor das Leistungstraining losgeht.