



Rückenfit mit Baby

Baby, Buggy, Einkäufe – Eltern haben schwer zu schleppen. Wie vor allem Mütter den neuen Alltag mit Kind möglichst rückschonend bewältigen, erklärt Dr. Reinhard Schneiderhan.

München, 3. Mai 2018: In der Schwangerschaft ist der Körper im Ausnahmezustand. Gerade in den letzten Monaten vor der Geburt ist die Belastung insbesondere für den Rücken groß. Durch den wachsenden Bauch gerät der Körper nach vorne ins Übergewicht und das strengt die Wirbelsäule an. Nach der Geburt hat der Körper allerdings auch keine Zeit, um sich von den Strapazen zu erholen: Das Baby will ständig getragen werden, genauso wie der Kinderwagen und die Wickeltasche. Da sind Rückenprobleme eigentlich vorprogrammiert.

Belastungsproben für den Rücken: Heben und Tragen

Nicht nur die neue Verantwortung frischgebackener Eltern wiegt schwer, denn auch wenn Kinder zunächst noch sehr leicht sind – sie immerzu herumzutragen kann dem Rücken ganz schön zu schaffen machen. Vor allem Mütter bücken sich tags und nachts zigmal, um den Nachwuchs hochzuheben und zu tragen. „Bei jungen Müttern hatte der Körper noch keine Zeit, sich wieder zu regenerieren. Da vor allem die stützenden Bauchmuskeln nach der Geburt sehr schwach sind, versucht der Körper, dieses Defizit durch die stärkere Beanspruchung des Rückens auszugleichen“, erklärt Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München und Präsident der deutschen Wirbelsäulenliga.

Tipps für den rückschonenden Alltag mit Baby

Vorbeugen können junge Eltern, indem sie alle Bewegungen, die den Alltag mit Baby und Kleinkind prägen, wie Bücken, Heben und Tragen, möglichst Wirbelsäulen gerecht durchführen.

Richtig tragen: Tragen Sie Ihr Baby immer eng am Körper. Und verteilen Sie das Gewicht: Tragen Sie das Kind mal vor dem Bauch, mal neben sich auf dem Beckenkamm und mal auf dem Rücken. Nehmen Sie sich daher bei der Auswahl des Tragesystems Zeit und achten Sie darauf, dass beide Elternteile gut damit zurechtkommen.



Rückengerecht wickeln: Achten Sie beim Kauf auf die Höhe des Wickeltischs. Er sollte so hoch sein, dass Sie alle Handgriffe mit geradem Rücken ausführen können. Wichtig: Legen Sie vor dem Wickeln alles bereit. So kommen Sie nicht in die Situation, hektisch nach Feuchttüchern oder frischen Windeln angeln zu müssen. Denn bereits eine unachtsame, schnelle Drehbewegung kann den Rücken aus den Angeln heben.

Sich abwechseln: Jedes Elternteil braucht einfach mal eine Pause. Entlasten Sie dann Ihren Rücken, recken und strecken sie sich. Übrigens: Frisch gebackene Väter werden kaum von Rückenproblemen geplagt, sofern sie nicht schon vorher Probleme mit der Wirbelsäule hatten. Darum ist es sinnvoll, den Papa in alle Tätigkeiten wie Tragen und Wickeln einzubeziehen.

Auf Rückbildungsgymnastik setzen: Nach der Geburt muss das Gleichgewicht zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur wieder hergestellt werden. Die Bauchmuskulatur ist geschwächt, aber wichtig für die Wirbelsäule. Im Rückbildungskurs lernen Sie Übungen kennen, die den geschwächten Beckenboden, die Bauchmuskulatur und den Rücken wieder stärken.

Entspannt stillen: Stillen in verspannter Haltung und häufiges Aufstehen in der Nacht können zu einer zusätzlichen Verspannungen der Muskulatur führen. Mütter sollten daher möglichst entspannt im Sitzen stillen. Um den Rücken zu schonen, ist es wichtig, das Baby zur Brust zu nehmen und sich nicht vornüber zu beugen. Zur Abwechslung ist es auch sinnvoll, in Seitenlage liegend zu stillen.

Wellness einbauen: Ein warmes Bad mit Duftessenzen entspannt. Yoga sorgt ebenfalls für Entspannung und stärkt den Rücken. Zwickt es bereits im Rücken, entlastet die Stufenlage sofort: Legen Sie sich auf einer festen Unterlage flach auf den Rücken. Platzieren Sie die Beine auf einem oder mehreren Kissen, sodass die Knie einen rechten Winkel bilden. Das entspannt und entlastet den Rücken.

Weitere Informationen unter www.orthopaede.com

PRESSEKONTAKT:

rh.communications + Rahel Huhn + rh@rh-communications.de + Tel: 0172 1004091



Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:

Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den drei medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin, Psychologie sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patient wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählen mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Theresa Leurs, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
leurs@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com

PRESSEKONTAKT:

rh.communications + Rahel Huhn + rh@rh-communications.de + Tel: 0172 1004091