

Publikationen

- Zeitschrift
- Vorträge
- Bücher / B
- Habilitator

► **Sport und Gymnastik in der Schwangerschaft**

Bis vor wenigen Jahren wurde von Sport in der Schwangerschaft wegen möglicher Gefahren oft strikt abgeraten. Man dachte dabei z.B. an Verletzungen der sporttreibenden Schwangeren oder ihres Kindes oder die Gefährdung durch eine Nabelschnurverschlingung. Die Besorgnis, durch die körperliche Aktivität könne es zu Überwärmung, Beckenbodenverhärtung und einer Verzögerung der Austreibungsphase unter der Geburt kommen, erlaubte - wenn überhaupt - "nur" Gymnastik, Schwimmen und Spaziergehen. In aller Regel überwiegen allerdings die Vorteile von Sport in der Schwangerschaft die möglichen Nachteile, solange keine Überbelastung stattfindet.

Subjektive und objektive Vorteile von mäßig betriebenem Sport werden in einem gesteigerten Wohlbefinden, einer verbesserten Körperbeherrschung, einer Fitness Zunahme, einer Reduzierung von morgendlichem Unwohlsein, einer Stärkung von Bauch-, Rücken- sowie Beckenboden-Muskulatur, einer Vermeidung von Krampfadern, Thrombosen und Hämorrhoiden, einer besseren Geburtsvorbereitung und einer schnelleren Erholung nach der Geburt gesehen. Aus sportmedizinisch-wissenschaftlicher und praktischer Sicht ist Sport in der Schwangerschaft daher nicht prinzipiell abzulehnen. Empfehlungen sollten allerdings individuell ausgesprochen werden. Allgemeine Ratschläge, wie sie nachstehend aufgelistet sind, können ausschließlich eine Orientierung darstellen. Zur Verringerung schwangerschaftsbedingter Beschwerden (wie Rücken-, Luft-, oder Kreislaufproblemen, venösen Stauungen) sind Atemgymnastik, Entspannungsübungen und Gymnastik, auch zur Erleichterung der bevorstehenden Geburt, weitgehend und allgemein anerkannt. Wer sich in der Schwangerschaft sportlich betätigen möchte, sollte berücksichtigen,

- daß körperrgewichtsentlastende Sportarten vorzuziehen sind,
- daß mit dem Training nicht erst während der Schwangerschaft begonnen wird,
- daß Rückenlagen und sog. anaerobe Sportarten zu vermeiden sind,
- daß Saunabesuche mit Vorsicht anzugehen sind,
- daß zur Vermeidung von Überbelastungen das subjektive Wohlbefinden und / oder die Messung der Herzfrequenz beachtet werden und
- daß es bei allen sportlichen Belastungen auch die jeweilige Phase der Schwangerschaft zu beachten gilt (siehe Tabelle).

Gymnastik, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf, Yoga und Walking sind ideale Sportarten für Schwangere.

Nur bedingt geeignet für Schwangere können die Sportarten Laufen, Schnorcheln, Aerobics, Rudern, Bodenturnen, Segeln und Tischtennis sein.

Nicht empfehlenswert sind Sportarten mit extremen Beschleunigungs- oder Abbremskräften (Squash, Tennis) oder dem Risiko von Stürzen, Mannschaftssportarten wie Handball Fußball oder Volleyball Tauchen, Drachenfliegen, Fallschirmspringen, Surfen, Reiten, Ski alpin oder Bodybuilding. Wettkampfsport, Kampfsport an sich und Sprünge sind gefährliche Sportarten für schwangere Frauen und ihre Babys und deswegen nicht geeignet.

Zur Verringerung möglicher Beschwerden im Früh-/Spätwochenbett und danach empfehlen Sportmediziner Übungen zur Anregung der Blutzirkulation, zur Aktivierung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, Atemübungen sowie Lockerungs- und Entspannungsübungen (Frühwochenbett) und zusätzlich ein gezieltes Krafttraining sowie Radfahren und Schwimmen (Spätwochenbett).

Im letzten Drittel der Schwangerschaft (7. - 9. Monat) wird außer Gymnastik keine andere Sportart mehr empfohlen (siehe Tabelle).

Abhängigkeit sportlicher Betätigung von der Schwangerschaftsphase				
	1.-3. Monat	4.-6. Monat	7.-9. Monat	Wochenbett und Rückbildungsphase
Sport	Wie vorher			
Sehr zu empfehlen	Schwim, Rad, Wand, Lauf, Skil, Yoga Atemgym, Haltung, Entspannung			körperformende Übungen

Nicht zu empfehlen	Squa, Tennis, Fallsprünge, Drach, Tau, Reiter, Handball			
Vermeiden!!	Harte Stöße, hohe Beschleunigungen Langes Stehen			
Lernen		Hechelatmung aktives/passives Pressen		
Besonders wichtig	Gymnastik	Gymnastik	Gymnastik	Gymnastik

In jedem einzelnen Fall sind zur Entscheidung der Frage, ob Sport zu empfehlen oder abzulehnen ist, weniger physiologische, sondern vielmehr psychologische Gründe vorrangig. Ohne Freude am Sport sollte dieser nicht erzwungen werden.

Prof. Dr.med. Klaus Jung