

Reiner Cherek

Möglichkeiten und Grenzen für Aktivitäten im Wasser während der Schwangerschaft

Vortrag auf dem Kongress: "Gesund durch Schwimmen" des Deutschen Schwimmverbandes in Sindelfingen vom 30. Mai bis 02. Juni 1996

In der modernen Geburtsvorbereitung findet eine Abkehr von der medikamentösen Geburtserleichterung statt. An ihre Stelle ist eine ausführliche psychische und physische Vorbereitung der werdenden Mutter getreten. In den vergangenen Jahren wurde an das Päd*aqua – Institut immer häufiger der Wunsch herangetragen, Förderprogramme für Schwangere anzubieten.

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung bedeutet, die Schwangere mit ihrem veränderten Körper, ihren möglichen Beschwerden, ihren Wünschen und Fertigkeiten in den Mittelpunkt der Fördermaßnahmen zu stellen. Darüber hinaus sollte sich die Wassergymnastik von anderen bestehenden darin unterscheiden, dass die physikalischen Parameter Auftrieb, Vortrieb und Wasserwiderstand bei den Übungen optimal genutzt werden.

Erfahrungen aus der Psychomotorik, aus der Wasserrückenschule und der Arbeit mit Kindern im Wasser führten am Päd*aqua – Institut zu einem Übungsprogramm, das sich aus Spielen mit Bällen, Reifen, Matten u. v. m. zusammensetzt und das im Test von den werdenden Müttern mit Begeisterung aufgenommen wurde. Nun galt es, mit Gynäkologen abzuklären, welche Bedenken und Vorschläge aus fachärztlicher Sicht zu berücksichtigen sind. Deutlich wurde: Wassergymnastik für Schwangere sollte in keinem Fall mit den speziellen Geburtsvorbereitungen mit ihren gezielten Spannungs- und Entspannungsübungen und den verschiedenen Atmungsübungen verwechselt werden. Gleichwohl kann sie aber das Wohlbefinden und den Geburtsakt positiv beeinflussen.

Nicht nur Erbfaktoren bestimmen die Entwicklung des Kindes. Wesentlich für das Kind ist die Sauerstoffversorgung sowie die Bewegungsintensivität, –sicherheit und –harmonie der Mutter. Kurz: die Fitness und die Grundstimmung der Mutter, ihr Wohl- oder Missbefinden wirken sich direkt auf den Zustand des Kindes aus.

Während der Schwangerschaft wird die Frau anders als sonst beansprucht:

- Das höhere Körpergewicht belastet die Fußgewölbe stärker. Ein durch die Schuhmode „verwöhnter“ und untrainierter Fuß gibt dem Druck nach, und häufig endet eine Schwangerschaft nicht nur mit dem Kind, sondern auch mit Senkfüßen. Spezielle Gymnastik verhindert nicht nur die Senkfüße, sondern kann über die Füße auch den Körper positiv beeinflussen.
- Im Laufe der Schwangerschaft wird der Stoffwechsel stark belastet. Im Körper kann sich Wasser einlagern. Dagegen kann eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems präventiv wirken.
- Frauen mit Bindegewebsschwäche sind in mehrfacher Weise zu unterstützen. Sie neigen einerseits zu Krampfadern, vor allem an den Beinen. Andererseits – und hier gilt es präventiv tätig zu werden – besteht die Gefahr einer späteren Senkung der Gebärmutter, die durch einen Bindegewebsapparat in der Bauchhöhle verankert ist. Die starke Beanspruchung des Beckenbodens durch die Schwangerschaft und Geburt kann Inkontinenz zur Folge haben. Beckenbodengymnastik bietet Möglichkeiten, den Beckenboden in der Geburtsvorbereitung elastisch zu halten und zu kräftigen.
- Durch die Zunahme des Leibes verändert sich die Körperstatik. Das höhere Gewicht durch den „dicken“ Bauch versuchen Schwangere durch ein Hohlkreuz auszugleichen. Häufige Folge sind Rückenschmerzen. Wegen der Verkrampfung der Muskulatur ist der Lendenbereich besonders häufig betroffen.
- Die Brust nimmt in der Schwangerschaft an Größe zu. Schultergürtel- und Brustmuskulatur werden mehr beansprucht und können schmerzen. Außerdem hat die Frau zeitweise das Gefühl, die Brust schützen und dazu die Arme nach vorne nehmen zu müssen, was den Effekt noch verstärkt.

Diese während der Schwangerschaft deutlich stärker belasteten Körperbereiche gilt es durch Übungen auf die neue Beanspruchung vorzubereiten.

In der Schwangerschaft sollte so früh wie möglich mit körperlichen Aktivitäten begonnen werden. Haben die Kursteilnehmerinnen keine Beschwerden, z. B. Blutungen oder wehenartige Krämpfe bis zur 12./16. Woche, die den Frauenarzt veranlassen, die Gymnastik zu verbieten, kann frau bis kurz vor der Geburt ins Wasser gehen.

Fitnessstraining für die Schwangerschaft im warmen Wasser kann in drei voneinander abhängige Komplexe gegliedert werden:

1. Training der Herz-Kreislauffunktion und des Stoffwechsels, Training der Atemleistung und der Ausdauer.
2. Training der Muskulatur, vor allem der durch die Gewichtszunahme und durch die veränderten Körperverhältnisse besonders beanspruchten Fuß-, Bein-, Bauch-, Beckenboden-, Rücken- und Brustmuskulatur. Dabei ist es wichtig, dass zwar die Muskulatur aufgebaut wird, aber gleichzeitig Entspannung (Loslassen) geübt wird.
3. Koordinationsschulung als das spezielle Training für Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit, Geschicklichkeit, Körpergefühl und -bewusstsein.

Während des Wasseraufenthaltes lastet der Wasserdruck auf dem Körper. Dadurch werden Atmung und Herz-Kreislauf intensiver als an Land angesprochen. Der Wasserdruck unterstützt den venösen Blutrückstrom und beugt so einer Varikosis (Erweiterung der Beinvenen) vor. Gleichzeitig führt der aus dem erhöhten Rücktransportes venösen Blutes resultierende Gauer - Henry - Effekt zu einer verstärkten Entwässerung des Körpers. Das ist ein nicht zu unterschätzender Effekt, da ja Frauen zum Ende der Schwangerschaft hin erheblich mehr Flüssigkeit im Körper einlagern. Die Gynäkologen achten bei ihrer Vorsorge auf die Oedeme, da diese als Wegbereiter für die EPH-Gestose (krankhafte Schwangerschaftsstörung) angesehen werden. Oedeme, Proteinurie und die oft folgende Hypertonie können letztendlich zur Eklampsie (Hirnkrampf) führen.

Jede Bewegung im den Körper umgebenden Wasser bewirkt eine intensivere Körperwahrnehmung. Der Wasserwiderstand bremst alle Bewegungen und vermindert die Verletzungsgefahr. Zur Überwindung des Wasserwiderstandes muss mehr Kraft aufgewendet werden, was zur Erhöhung des Umsatzes im Stoffwechselsystem führt und eine Dehnung und Kräftigung der Muskulatur bewirkt. Durch Ausnutzung des Auftriebs können die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet werden und sich erholen. Das warme Wasser führt zu einer allgemeinen Entspannung. Schmerzhaftes Muskelverspannungen entkrampfen sich. Man gewinnt ein neues Körpergefühl und eine bessere Haltung.

Ein schwimmender Körper neigt zum Schwanken. Das Klettern und Balancieren auf Bällen, Ringen oder verschiedenen Matten verlangt Gleichgewicht, Tiefensensibilität, Koordination und Geschicklichkeit. Bei zweckgerichteten Übungsformen wird häufig vergessen, dass eine Schwangere nicht nur einen Körper, sondern auch eine Psyche besitzt. Die

Bereiche „Wahrnehmen, Erleben, Denken und Handeln“ beeinflussen sich gegenseitig und sollten deshalb auch gleichermaßen während des Übens angesprochen werden.

Einige Schwangeren ist es nicht möglich, an der landläufigen (im doppelten Sinne des Wortes) Schwangerschaftsgymnastik teilzunehmen. Zu erwähnen seien Schwangerschaftsbeschwerden, die die körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Da viele Übungen in Rückenlage durchgeführt werden, führt das Vena-Cava-Syndrom zu Rückenschmerzen und schmerzhaften Muskelverspannungen bis hin zu Ischialgien. Rückenübungen sind im fortgeschrittenen Stadium der Schwangerschaft nicht angezeigt, weil das Kind auf Körpergefäße drückt und die Blutversorgung der Mutter bis zur Ohnmacht behindert werden kann. Für Frauen, die unter diesen Beschwerden leiden, oder auch „nur“ Rückenschmerzen haben, bedeutet die Wassergymnastik eine große Hilfe und eine sinnvolle Alternative.

Zu Beginn und zum Ausklang jeder Stunde sollten die Schwangeren einige Minuten schwimmen. Dabei empfiehlt sich das Rückenschwimmen oder das Kraulschwimmen mit dem Gesicht im Wasser bzw. Varianten dieser Techniken. Durch den Auftrieb und die flache Körperlage wird die Wirbelsäule entlastet und der Druck auf die Lende gemindert. Da aber viele Frauen lediglich das Brustschwimmen beherrschen, sollte eine abgeänderte Form gezeigt werden, da das Brustschwimmen den Rücken zu stark belastet. Viele Menschen scheuen sich, das Gesicht in der Gleitphase ins Wasser zu tauchen. Der erhobene Kopf und die stärker unter den Bauch gezogenen Knie lassen den Körper eine steile Lage im Wasser einnehmen. Man schwimmt zwar nicht mehr sehr schnell, aber die Wirbelsäulenbelastung ist reduziert. Bei den einzelnen Übungen wird jeweils mit Spielgeräten geübt. Schwangere können z. B. ausprobieren, was man mit Bällen oder Reifen im Wasser machen kann. Anschließend werden verschiedene Übungsformen zur Nachahmung angeboten. Erst danach werden die unterschiedlichen Wirkungen der Übungen erklärt. In dieser Reihenfolge fällt es den Frauen leichter, einen freien Kopf zu haben. Sie können eher spielen und sich vergnügen und müssen sich nicht auf ein zweckgerichtetes Tun konzentrieren. Der Übungsleiter achtet darauf, dass die Schwangeren sich nicht übermäßig belasten bzw. ihren Körper überfordern. Auch sollte der Körper von den Füßen zum Schulterbereich oder umgekehrt von oben nach unten hin gelockert, gedehnt und belastet werden. In Folge des spielerischen Charakters der Übungen (z. B. beim „Musikdampfer“ in einem Reifen sitzend, Boot fahren und mit einem Schleudern dabei Musik machen oder mit

einem Ball im Arm tanzen) und des damit verbundenen Spaßes, merken die Schwangeren oftmals nicht, dass die Übungen auch anstrengend sind. Sie sind am Ende der Stunde oft erstaunt, dass die Zeit schon vorbei ist. Zu Hause angekommen, überwiegt dann eine angenehme Müdigkeit.

Es sollten nicht mehr als sieben oder acht Schwangere zusammen üben. In einer solch kleinen Gruppe lernt man sich schnell kennen und es können in den Pausen Erfahrungen ausgetauscht werden. Außerdem behält der Übungsleiter den Überblick.

Die Wassertemperatur beträgt im Päd*aqua-Institut ca 32°C. Diese Temperatur ist angenehm warm, und lässt die Muskeln entspannen. In den Pausen und Entspannungsphasen friert man nicht. Bei dieser Temperatur besteht aber noch nicht die Gefahr eines Wärmestaus.

Die Wassertiefe beträgt ca 130 cm. In der Regel kann man noch stehen, berührt aber bei den Übungen nicht den Boden. Es werden folgende Spielgeräte eingesetzt:

- Bälle mit einem Umfang von 30 cm, 40 cm, 50 cm, 60 cm;
- Reifen mit Durchmesser von 40 cm, 50 cm, 60 cm;
- Iso-Matten mit einfacher, doppelter und dreifacher Schichtung;
- Luftpolsterfolie, Schleuderhörner, Schwimnudeln, Matchbox – Autos, Flossen.

Die Geräte lassen sich abwechslungsreich und spielerisch einsetzen: z. B. auf ihnen zu balancieren oder sich mit ihrer Hilfe zu drehen, zu schaukeln, auf ihnen zu reiten oder sich zu entspannen. Anfangs werden solche Geräte gewählt, die das Üben erleichtern. Später wird der Schwierigkeitsgrad erhöht. Dies zeigt auch den Übenden ihren Zuwachs an körperlicher Fitness.

Literatur beim Autor