

OTRANG - MODUL 2

Probleme lösen

GLEICH GEHT ES LOS...



OTRANG - MODUL 2

Probleme lösen



DEINE 6 SCHRITTE

Onboarding



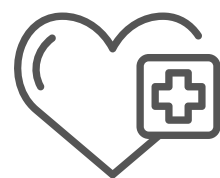
From Birth
to Fitness

Probleme
lösen



Alles was
recht ist

Healthy
Mom Lifestyle



Do's / Dont's

Check & work
it out



Boni on top
Businesspart, Gastsprecher,...

ÜBERBLICK



1

**WELCHE PROBLEME TRETEN
NACH DER GEBURT AUF**

2

**WIE KÖNNEN WIR DIE PROBLEME
MIT SPORT LÖSEN**

4

**MEIN TRAININGSANGEBOT
NUTZENSPRACHE**

3

**WORKOUT
FUSS/BEBO/RD**

5

**MEIN TRAININGSANGEBOT
WAS PASST ZU MIR?**



2

Probleme lösen

- sämtliche **körperliche Probleme**, die **durch Bewegung positiv beeinflussbar** sind
 - Bewegungsapparat
 - Herzkreislauf
 - Stoffwechsel
 - Psyche



2

Probleme lösen

- **WARUM?**

- **Besseres Verständnis** für die Möglichkeiten mit Sport einzugreifen und Probleme beseitigen zu können
- Die **mögliche Lösung** liegt dadurch auf der Hand
- **Multimorbidität** entschlüsseln



2

Probleme lösen

- **Vorteile**

- Wer das **Problem erkennt** und **versteht**, kann einfach eine **Lösung** finden.
- **Leid ersparen** (präventiv), **lindern** (curativ)
- **gesunder** Schwangerschaftsverlauf



2

Probleme lösen

- ***Was hält die meisten davon ab?***
 - **Unsicherheit** über Herkunft und Zusammenhänge
 - **Angst** etwas falsch zu machen
 - **Fehlinformationen**



2

Probleme lösen

- **Mein TIPP:**
 - **Rückenprobleme:**
 - **Anamnese:** Rektusdiastase/Bebo Check
 - **Zwiebelprinzip** im Training anwenden



Übersicht

- Rückenschmerz
- Verspannungen
- Rektusdiastase
- Gelenksprobleme
- Fußprobleme
- Symphysenschmerzen
- Übergewicht
- Beckenbodenprobleme
- Geburtsverletzungen vaginal
- Kaiserschnitt Folgen
- MamaBurnout
- Babyblues/Depression/Psychosen
- Stimmungsschwankungen
- Merk/Gedächtnisstörung
- Schlafstörungen
- Stillprobleme
- Blutungen
- Thrombosen
- Schwindel

Probleme nach der Geburt



**Bewegungs-
apparat**



Stoffwechsel



HerzKreislauf



Mental/hormonell

Geburts- verletzungen

vaginale Geburt

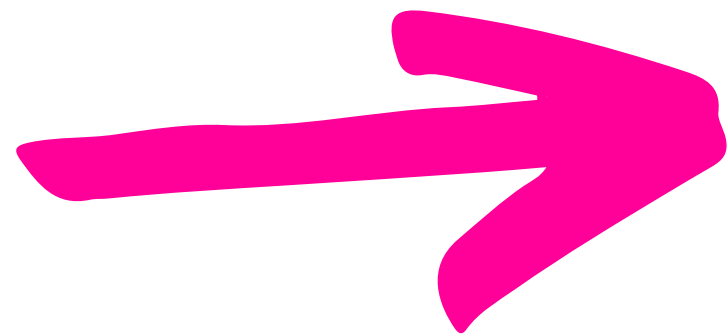
- Dammriss/-schnitt
- Kristellerfolgen

Kaiserschnitt

- Geplanter/Notkaiserschnitt
- unmittelbare Folgen
- Spätfolgen

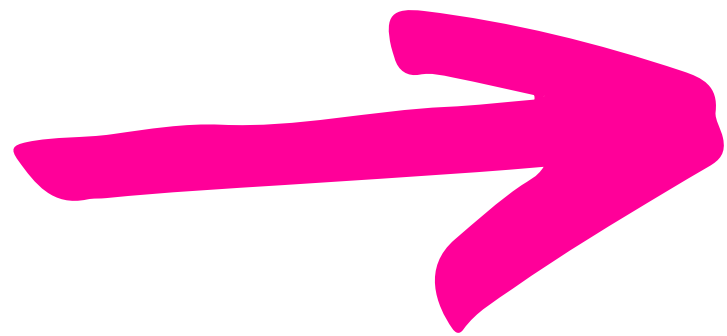
allg. Probleme:

- Nachwehen
- Nach/blutungen
- Infektionen



Bewegungsapparat

Kaiserschnitt Folgen

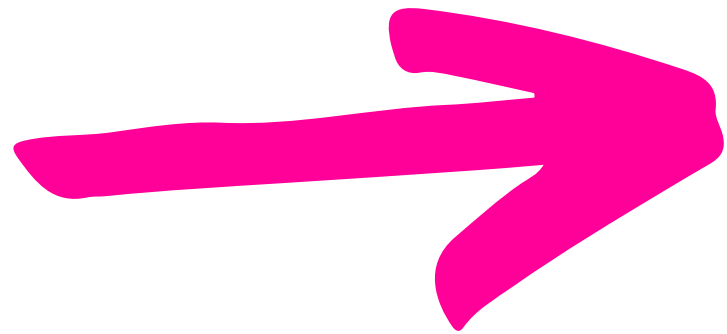


unmittelbar nach der Geburt

- Wund-/Narbenschmerzen
- Druckempfindlich
- Infektionen/Entzündung d. Gebärmutter
- Blutungen/Nachbluten
- Verletzung von Blase/Darm/...
- Thrombose
- Stillschwierigkeiten
- Atemschwierigkeiten bei Babies
- eingeschränkte Bewegung wg. Narbe



Kaiserschnitt Spätfolgen



Monate/Jahre nach der Geburt

- anhaltende Narbenschmerzen
- neurolog. Ausfälle um Narbe, taub
- Adhäsionen (innere Verwucherungen) inkl. Schmerzen
- Plazenta Probleme bei erneuter SS
- wiederkehrende Infektionen
- Verklebungen an den Bauchmuskelschichten
- Zug an der Narbe bei Strecken
- sich nicht trauen die Narbe anzugreifen
- Kristeller Folgen
- posttraumatische Störungen

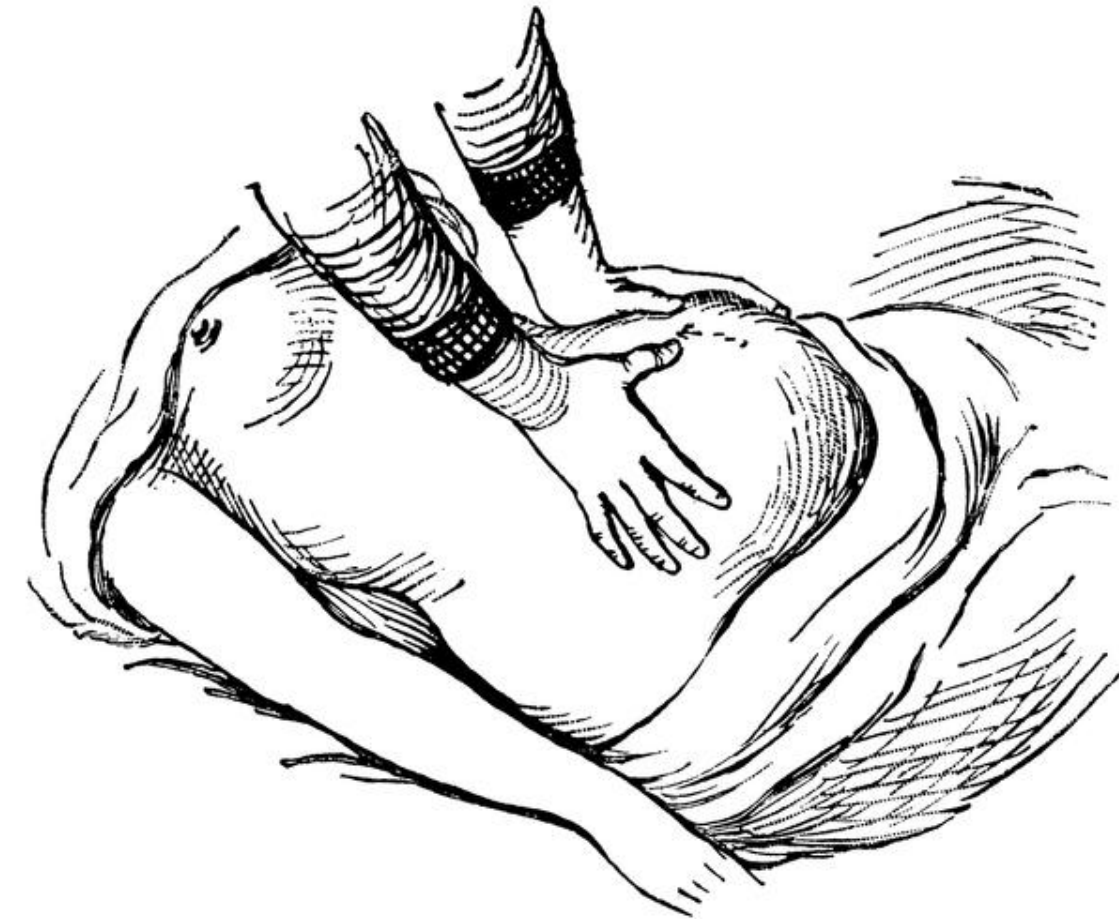


"Kristellern"

KRISTELLER Handgriff - Probleme

durch Druck auf Bauch während der Wehe, die Austreibungsphase unterstützen

- Bauchverletzungen (Bruch, Rektusdiastase)
- Verletzungen der inneren Organe
- Schmerzen in Bauch, Rücken
- Atembeschwerden
- Blutdruckprobleme
- Uterusruptur (alte Narbe reißt auf)
- Sprengung der Symphyse
- Läsion des Beckenbodens



Umstrittene Methode!
Wird nicht mehr empfohlen!

Kaiserschnitt

Sportintervention

- gute Wundversorgung
- nach Abheilen Start mit RüBi-Plan
- Haltungsschulung
- strecken, Rotationen, Diagonalbew.
- Narbenbehandlung

- Beckengurt
- Osteopathie, Physiotherapie,
- Massagen, Narbenbehandlung
- Re-Operation (worst case)
- Psychotherapie/ Traumatherapie



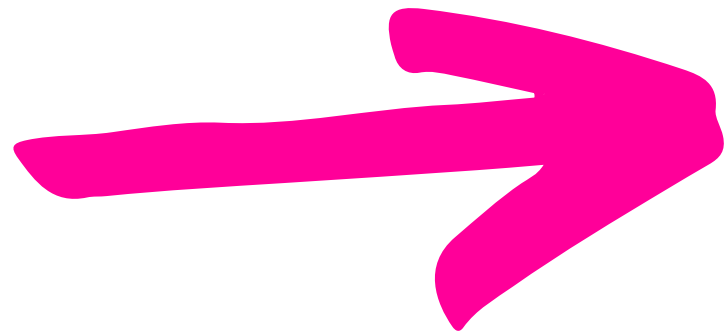
vaginale Geburt

unmittelbar nach der Geburt

- Geburtsstillstand - Einleitung
- Verletzungen des Geburtskanals (Dammchnitt, /-riss), Verletzungen, Blutungen, Infektionen, Schmerzen
- Fruchtwasserembolie
- Nabelschnurvorfall
- Uterusruptur
- aufsteigende Infektionen
- eingeschränkte Bewegung wg. Narbe



vaginale Geburt



Spätfolgen nach der Geburt

- Beckenbodenprobleme (Senkung, Inkontinenz, Schmerzen beim Sex, ...)
- Schmerzen an einer Dammrissnarbe od. Sensibilisierungsstörung
- Uterusprolaps
- Vaginale Trockenheit
- Rückenschmerzen
- Nebenwirkungen von Interventionen während der Geburt (PDA, Schmerzmittel,...)



vaginale Geburt

Sportintervention

- nach Abheilen Start mit RüBi-Plan
- Haltungsschulung
- strecken, Rotationen, Diagonalebew.
- Narbenbehandlung

- Beckengurt
- Osteopathie, Physiotherapie,
- Massagen, Narbenbehandlung
- Re-Operation (worst case)
- Psychotherapie/ Traumatherapie
- TCM - Ausleitung nach PDA

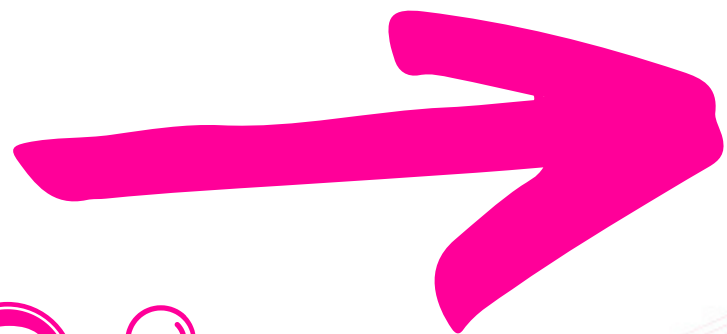


Beckenboden

***50-70% der Frauen betroffen
nach der Schwangerschaft***

unmittelbare postpartale Bebo - Probleme

- Probleme beim Urinieren
- starke Schmerzen am Damm
- übel riechender Urin
- Infektion
- Harnwegsinfekt
- Bluterguss
- Schürfungen



Beckenboden

***50-70% der Frauen betroffen
nach der Schwangerschaft***

postpartale Bebo - Probleme

- Harninkontinenz
- häufiger Harndrang
- Senkungsbeschwerden
- Schmerzen beim Sex
- Probleme mit Narben falls es
Geburtsverletzungen gab
- Rückenbeschwerden
- Unwohlsein
- Soziale Isolierung
- sexuelle Dysfunktion



Beckenboden

Ursachen f. postpart. Bebo Schwäche:

- Art d. Entbindung, Geräteeinsatz
- Dauer der Geburt
- wievielte Geburt
- indiv. Voraussetzungen
- nicht durchgeführte Rückbildung
- BeBo Probleme schon vor SS und Geburt



Bewegungsapparat

Beckenboden

Lifestyle-Intervention vor u. nach d. SS

- Verzicht aufs Rauchen
- Gewichtskontrolle!
- Kinderwunsch nicht zu spät
- Verstopfung vermeiden durch regelmäßige Bewegung
- Wissensvermittlung rund um Bebo/Haltung/Schmerzfreiheit etc.
- regelmäßiges gezieltes (und ev. separiertes Üben)
- bildhafte Vorstellungen nutzen
- optimale Positionen m. Schwerkraft und in Weitung d. Sitzbeinhöcker nutzen

Beckenboden

Sportintervention postpartum

- 5 min versch. Übungen täglich nach innen OBEN
- achten auf separiertes Anspannen (o. Po u. Bauch!)
- am besten 2-3x mit begleitetem Workout m.
Haltungsschulung u. m. transversus Aktivierung
- zusätzlich Hüftmobilisierung und Beckenstabilität

Vorteile v. Sport

- verbesserte Sensibilisierung des BeBos
- unterstützt Rückenkraft
- rascher fitterer BeBo nach der Geburt
- bessere Haltung
- gesundes Selbstbewusstsein
- verbessertes Sexualleben und Paarbeziehung

Rektusdiastase

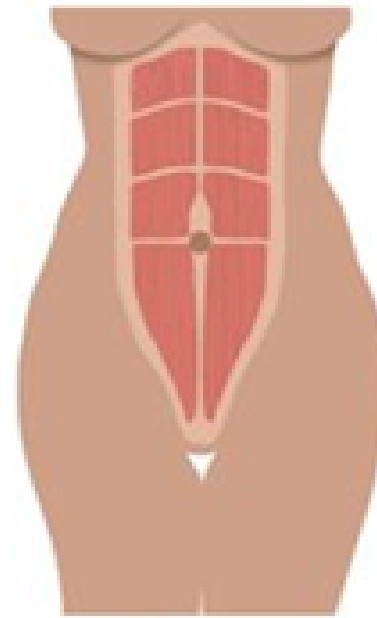
Probleme mit der Bauchwand

- Überlastung der Bauchwand
- Membranöse Ausdünnung
- Muskuläre Verlängerung und Detonisierung
- Länge, Breite, Membran befunden
- Schmerzen im unteren Rücken, Gesäß, Hüfte
- Stabilitäts- u. Gleichgewichtsproblem
- vorgewölbter Bauch
- Kompaktheit weg /fehlende Organstütze
- Verdauungsprobleme/Darm eingeklemmt
- psychische Probleme dazu

Bewegungsapparat

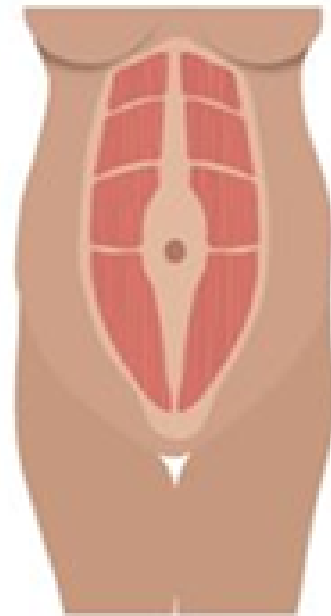


Rektusdiastase

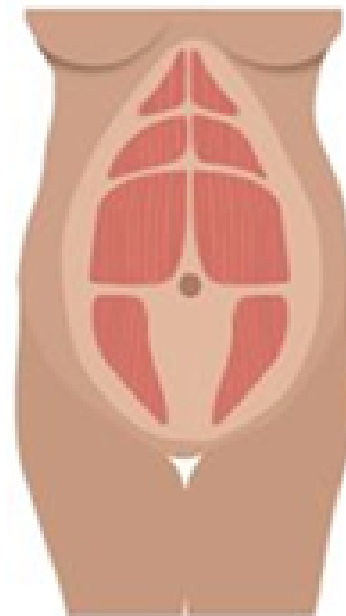


Narrow-Normal

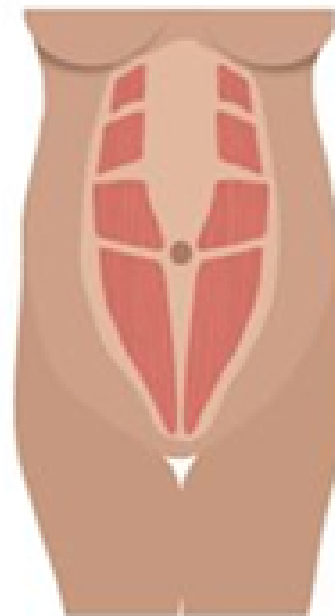
Different Variations of Diastasis Recti



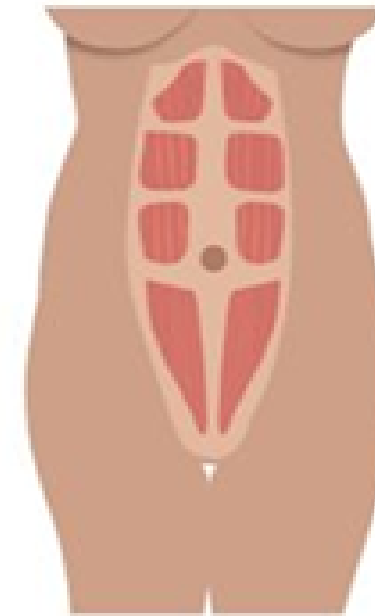
Open Diastasis



Open Below Navel
Diastasis



Open Above Navel
Diastasis



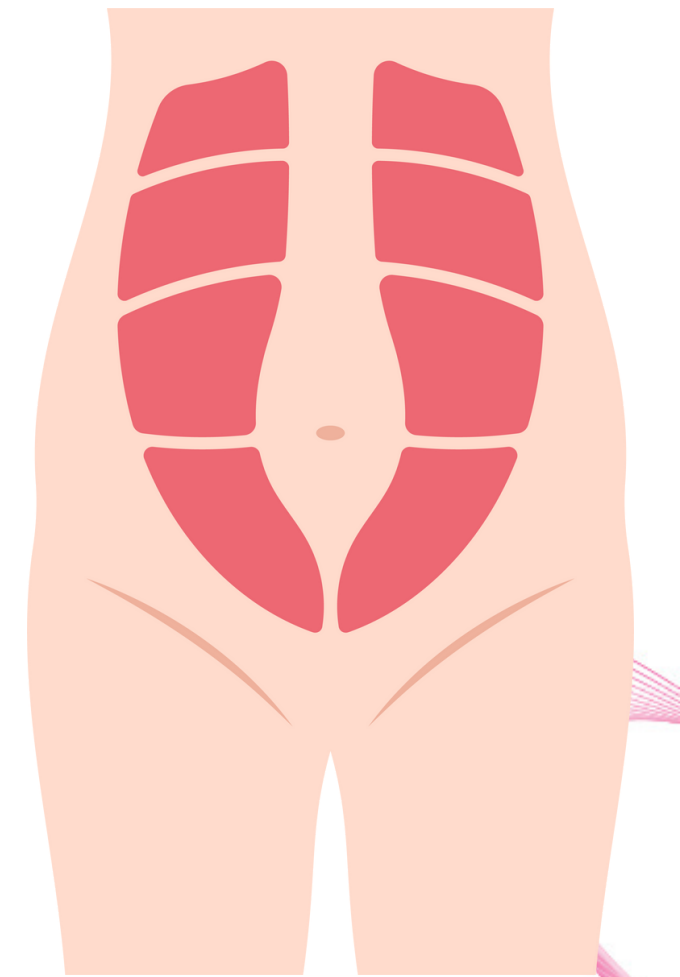
Completely Open
Diastasis

Bewegungsapparat

Rektusdiastase

Sportintervention

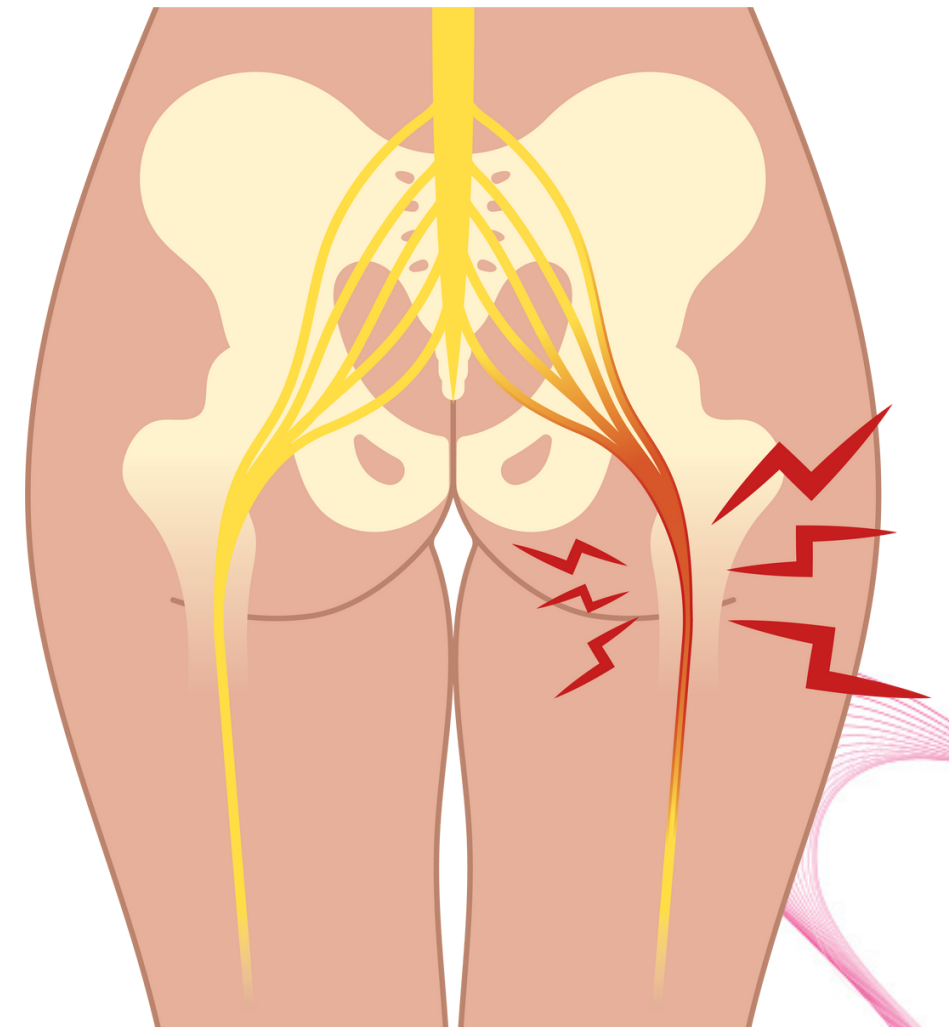
- Rumpfkapsel aktivieren: !Transversus!
- Rotationen und Seitneigungen
- mehr schräge (und quere) Bauchmuskeln trainieren – keine aufrichtenden Übungen wie: Crunches/Situps; no Planking vorlings ganze Länge/Überstreckungen
- Druck im Bauch reduzieren und damit Spannung auf linea alba wegnehmen
- Ganzen Körper miteinbeziehen
- Aufrichtung und Haltungsaspekte
- Alltag scannen und falsche Bewegungsmuster ausmerzen
- Ernährung einbeziehen - Kollagen



Piriformis Verspannung

prä- und **postpartale Piriformis Probleme**

- Überlastung durch Druck auf Becken und Hüfte
- bei angewinkelten Beinen in Rückenlage verstärkt spürbar
- Schmerzen im Gesäß, unterer Rücken, Bein
- eingeschränkte Beweglichkeit
- bei unergonomischer Stillposition
- oft verwechselt mit Ischiasbeschwerden



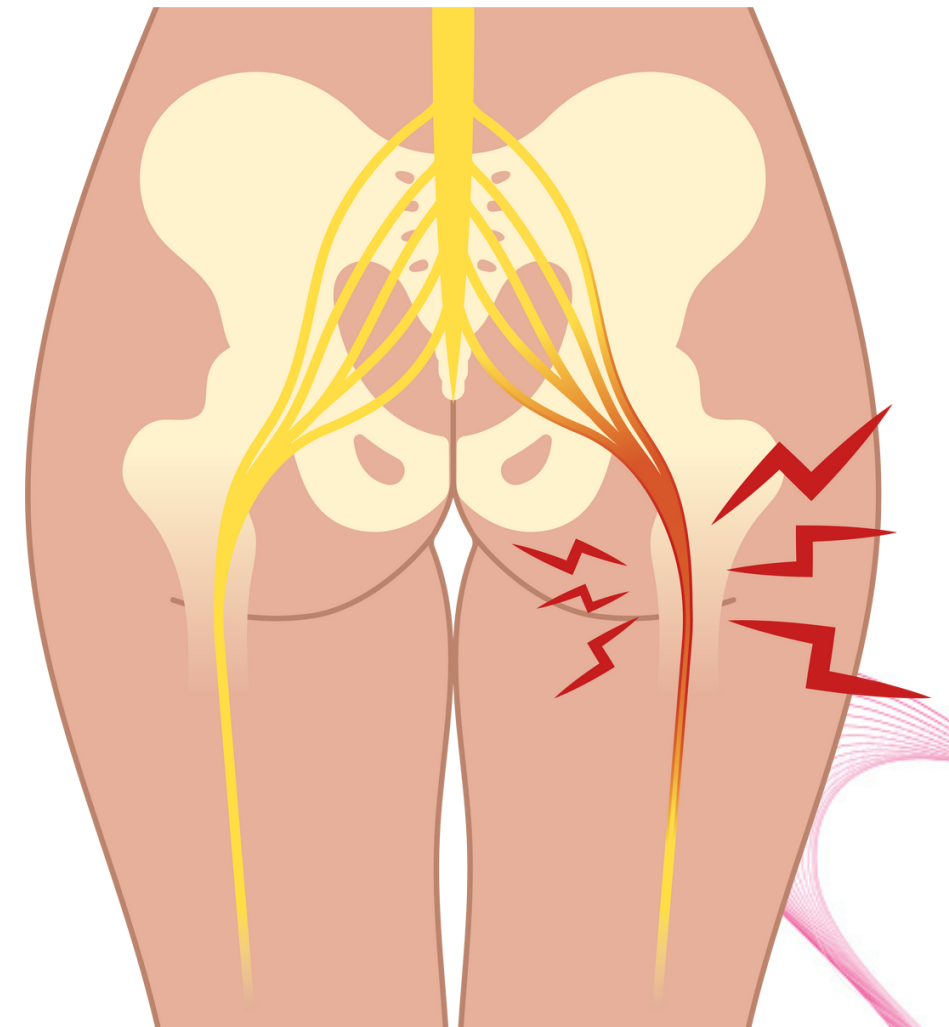
Bewegungsapparat

Piriformis Verspannung

Sportintervention

- Verspannungen lösen
- Beweglichkeit im Becken erhöhen
- Beckenstabilität verbessern
- mit Faszienball/-rolle Muskel entspannen
- Gleichgewichtstraining
- Atemtraining
- Haltungsschulung - symmetrisches Stehen

- Osteopathie, Physiotherapie,
- Massagen
- Wärme



Fußmuskeln

postpartale Fußprobleme

- Überlastung nach Schwangerschaft wg. Hormonen und Gewichtslast
- Plattfüße, Senkfüße - Quer- u. Längsgewölbe kann durchgedrückt sein
- Ödeme
- Fersenschmerz
- Achillessehnenentzündung

Bewegungsapparat

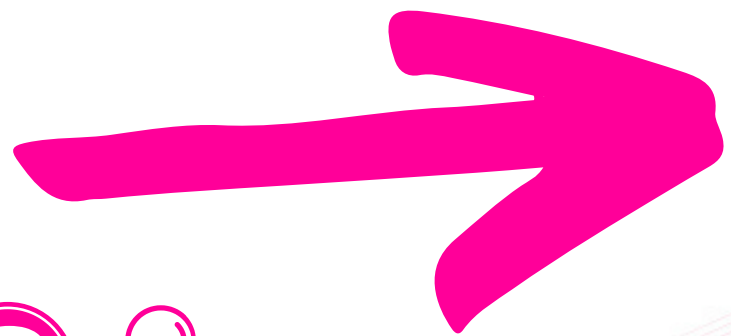


Fußmuskeln

Sportintervention

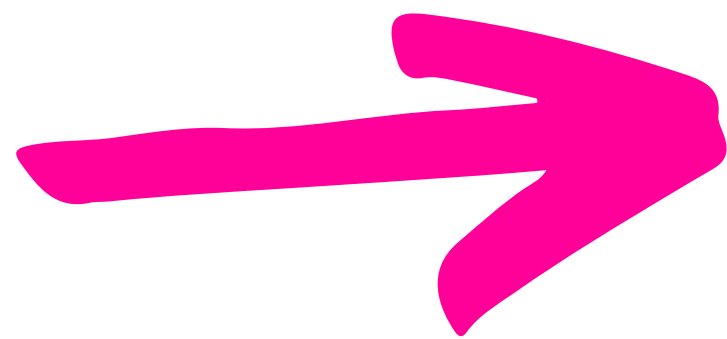
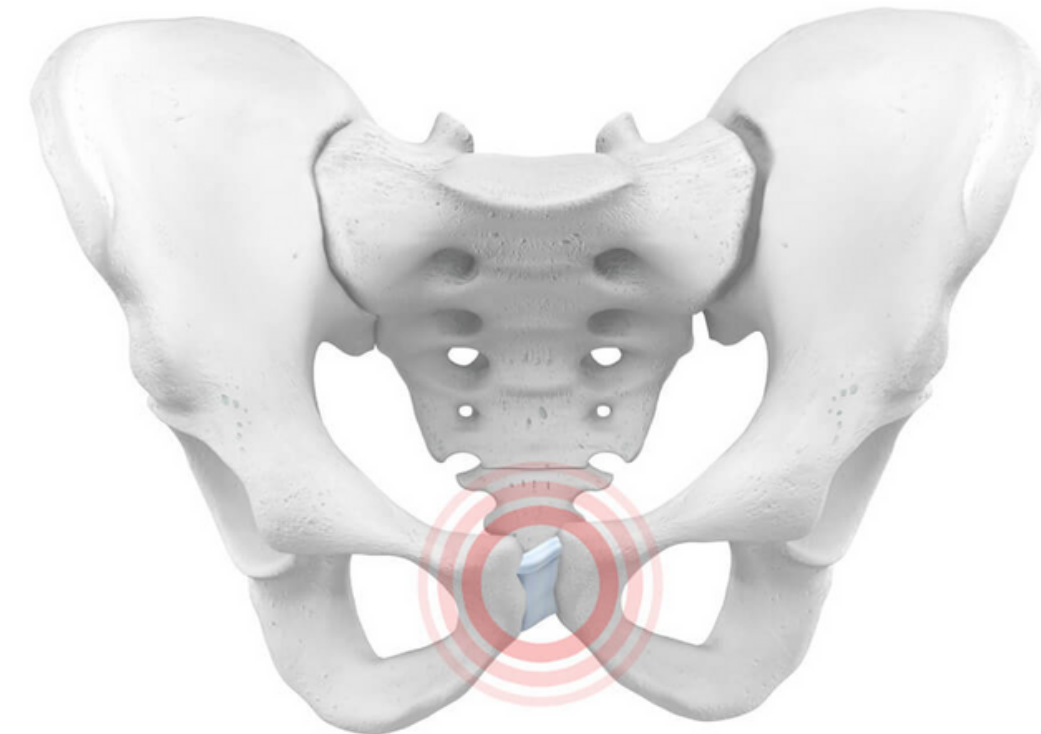
- Fußmuskeltraining
- Längs- u. Quergewölbe aufbauen
- mit Faszienball/-rolle Muskeln entspannen
- Haltungsschulung - symmetrischer 3 Punkt Stand
- Dehen u. Mobilisation

- Gewichtsreduktion
- langes Stehen meiden, Erholung
- Osteopathie, Physiotherapie,
- Fuß- u. Beinmassagen
- passendes Schuhwerk



Symphysen- lockerung

- Hormonelle Gründe (Relaxin!)
- Bänder weicher
- Schambeinfuge erweitert
- Schmerz im ISG u. unteren Rücken
- Schmerzauslöser asymmetrische Bewegungen

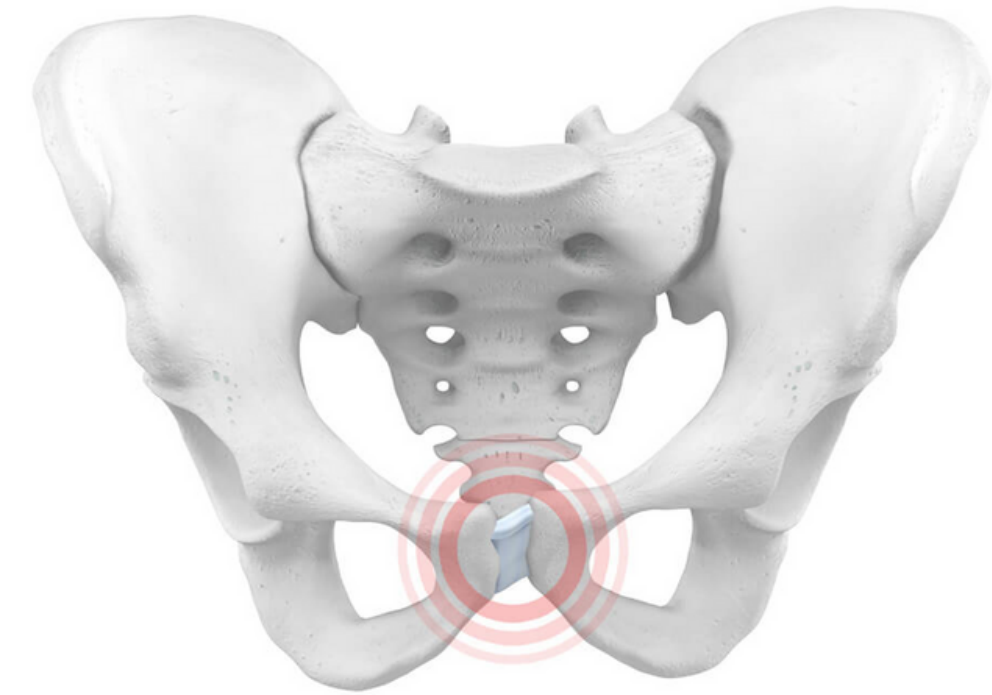


Bewegungsapparat

Symphysen- lockerung

Sportintervention

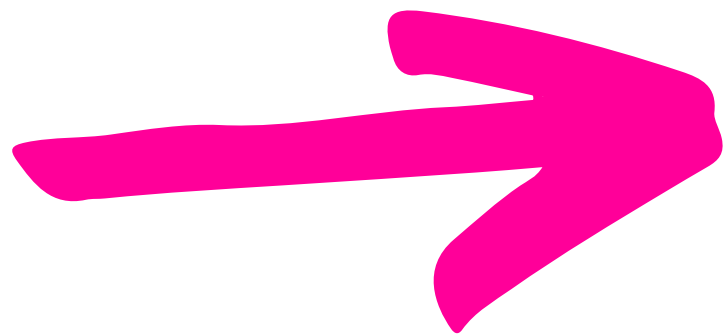
- symmetrische Belastung
- Stabilisationstraining z. B. mit Pezziball, Pilates
- Haltungsschulung
- auch über Geburt hinaus fortsetzen



- Beckengurt
- Osteopathie, Physiotherapie,
- Wärme, Massagen
- Operation (worst case)

Rücken- schmerz

- Veränderte Statik
- verlagerter Körperschwerpunkt
- gestörte Muskelrekrutierung
- erschlaffte Bauchdecke/RD
- schwache Rückenmuskeln
- durchgedrücktes Fußgewölbe
- instabile Gelenke
- aufgedrängte Rippenbögen
- Veränderte Gelenkskinematik



Bewegungsapparat

Rücken- schmerz

Sportintervention

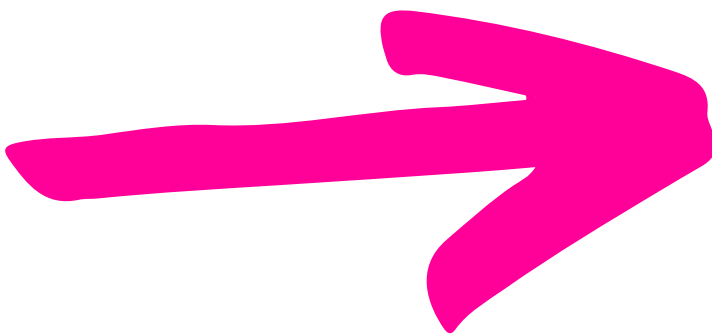
- Kräftigung seitl. + quere Bauchmuskeln, Rückenmuskeln, Beckenboden, Entspannung
- Stabilisationstraining
- Haltungsschulung
- Atemtraining
- Fußmuskeltraining



- Beckengurt (zu Beginn), Wärmekissen
- Osteopathie, Shiatsu, Massage,

Nacken- verspannung

- langes Babytragen o. Tragehilfe
- Stillhaltung ungünstig
- schwache Muskeln in Schultern/Armen/oberer Rücken
- veränderte Körperhaltung
- Schlafmangel
- Stress



Bewegungsapparat

Nacken- verspannung

Sportintervention

- Kräftigung der Arm-, Schulter-, Nacken-, oberen Rückenmuskeln,
- Entspannung
- Mobilisation und Stretching
- Haltungsschulung



- Trageberatung
- Wärmekissen
- Osteopathie, Shiatsu, Massage,

Fehl- haltungen Rücken



Bewegungsapparat

Fehl- haltungen Rücken

Sportintervention

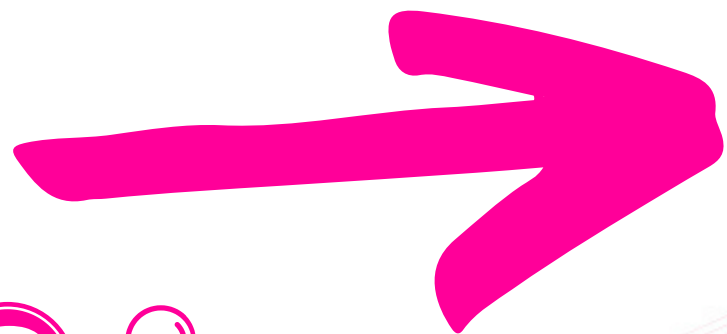
- symmetrische Belastung
- Kräftigung Nacken, Brust, Schulter, tiefliegende und oberflächliche Rückenmuskeln
- Haltungsschulung
- Atemübungen
- Gleichgewichtsübungen

- Beckengurt f. kurze Zeit
- Osteopathie, Physiotherapie,
- Wärme, Massagen

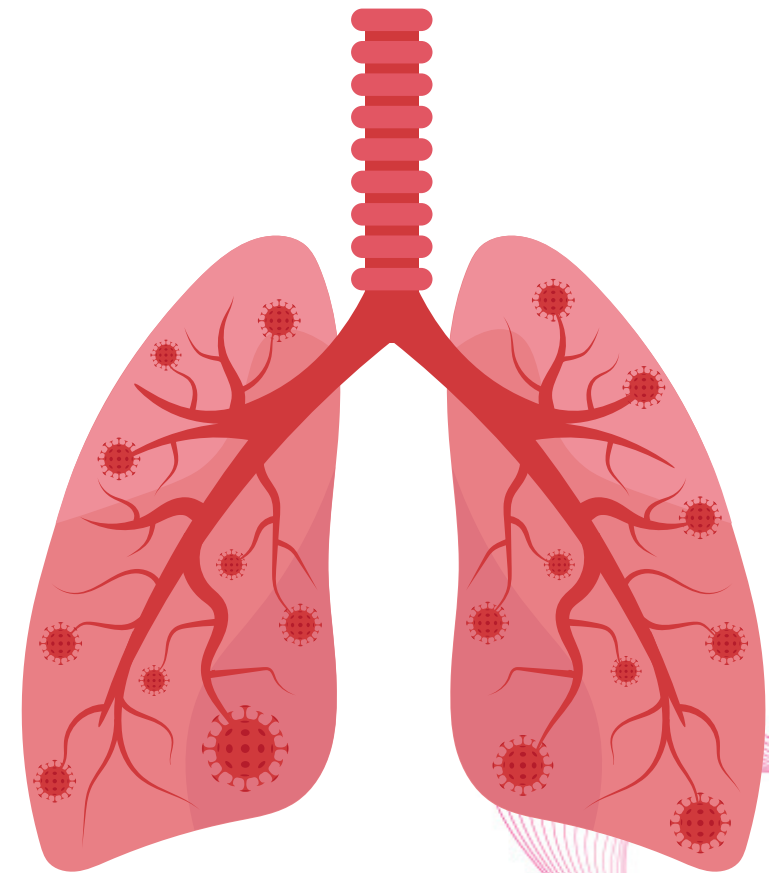
Kurz- atmigkeit

rückbildungsbedingte Ursachen

- Zwerchfell- und Lungenhochstand nach SS
- Hormonumstellung, Östrogen verengt Atemwege
- Lungenprobleme
- Herzkreislaufprobleme
- Anämie
- Blutgerinnsel
- Übergewicht
- psychische Ursachen



Herzkreislaufproblem

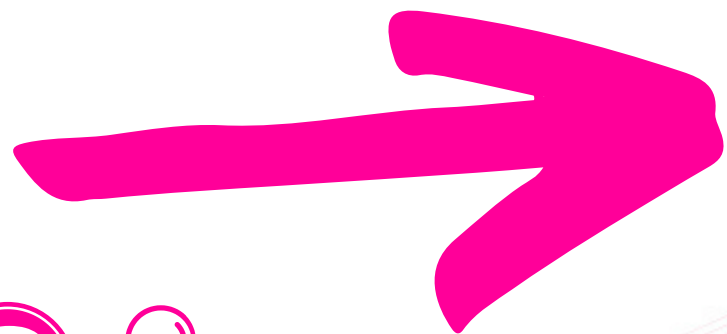


Kurz- atmigkeit

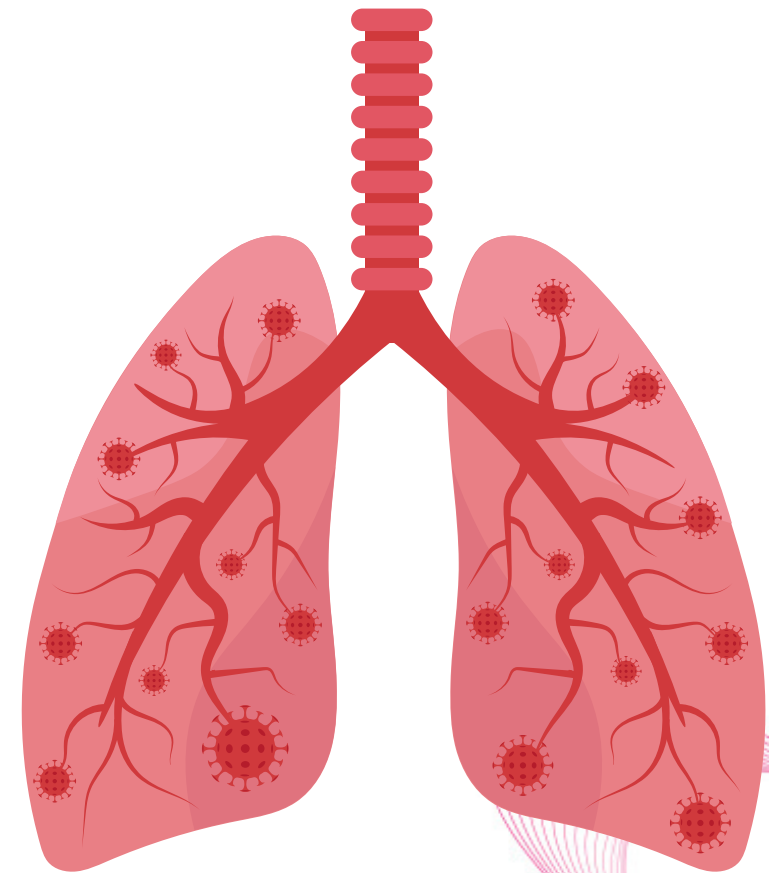
Andere Ursachen:

- Blutarmut – Eisenmangel
- Asthma

Red Flag: bei folgender Kombination:
Brustschmerz, Herzklopfen, Pulsrasen,
feuchte Finger -> Arzt aufsuchen!



HerzKreislaufproblem



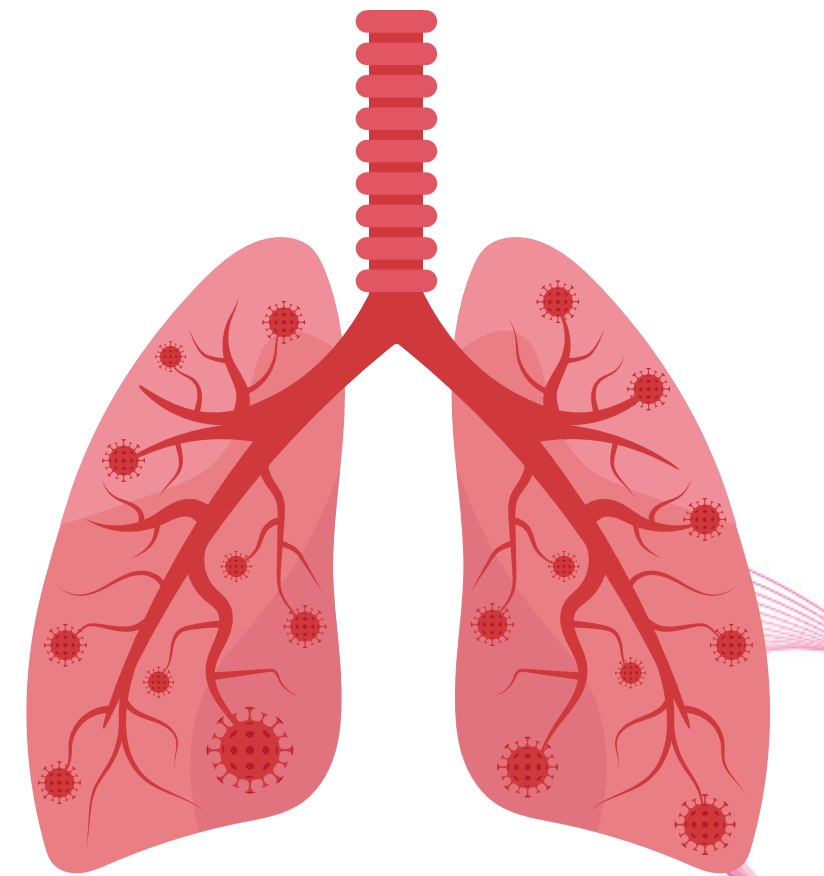
Kurz- atmigkeit

Sportintervention

- Atemtraining (Yoga, Pilates, SSW-Gymnastik),
- Entspannungstraining,
- moderates Ausdauertraining

Vorteile v. Sport

- bessere Ventilation
- höhere Herzkreislaufleistung
- bessere Sauerstoffsättigung
- besserer Schlaf



Kurz- atmigkei

Allg. Intervention

- ausgewogene Ernährung (weniger Gewicht, besser atmen)
- gesunder Lebensstil – ggf. Eisenhaushalt checken - Mikronährstoffe!
- Keine übermäßige Gewichtszunahme
- erhöhte Schlafposition
- Osteopathie, Chiropraktik



Gewichts- regulierung

- rascher Gewichtsverlust nach Geburt: Fruchtwasser, Plazenta, Kind
- Wasser wird ausgeschwemmt, Fettdepots bleiben
- falsche Ziele, unrealistisch
- unglücklich mit Körper (Bauch,...)
- Gefahr - social media Bilder
- Achtung bei Stillen
- max. 0,5-1kg/Wo



Stoffwechselerkrankung

Gewichts- regulierung



Sport/intervention

- achtsame Begleitung
- Stillen macht ca. -500kcal/Tag
- keine Diät
- hohe Nährstoffdichte
- Mikronährstoffe auffüllen
- moderater Muskelaufbau
- 3x/Wo Ausdauertraining, Beckenboden- u. Haltungsschulung
- Körperumfänge, Fett (BIA - Messung), Waage weg



Vorteile v. Sport

- Risikosenkung für Herzkreislauf- und Stoffwechselerkrankungen
- Normalisierung des Gewichts - Wohlfühlen
- besserer Schlaf

Verdauung

- Verstopfung
- Völlegefühl
- Trägheit wg. Hormon
- **Red Flag:** >4 Tage kein Stuhl, harter Stuhl schwer auszuscheiden ev. m. Blut, Blähbauch, Übelkeit, Unwohlsein, müde



Stoffwechselprobleme

Verdauung

Sportintervention

- Bewegung: 3x/Wo 20-30min Ausdauer, Bauchmuskeltraining, Rotationsbewegungen
- Beckenbodenübungen
- Haltungstraining für Alltag

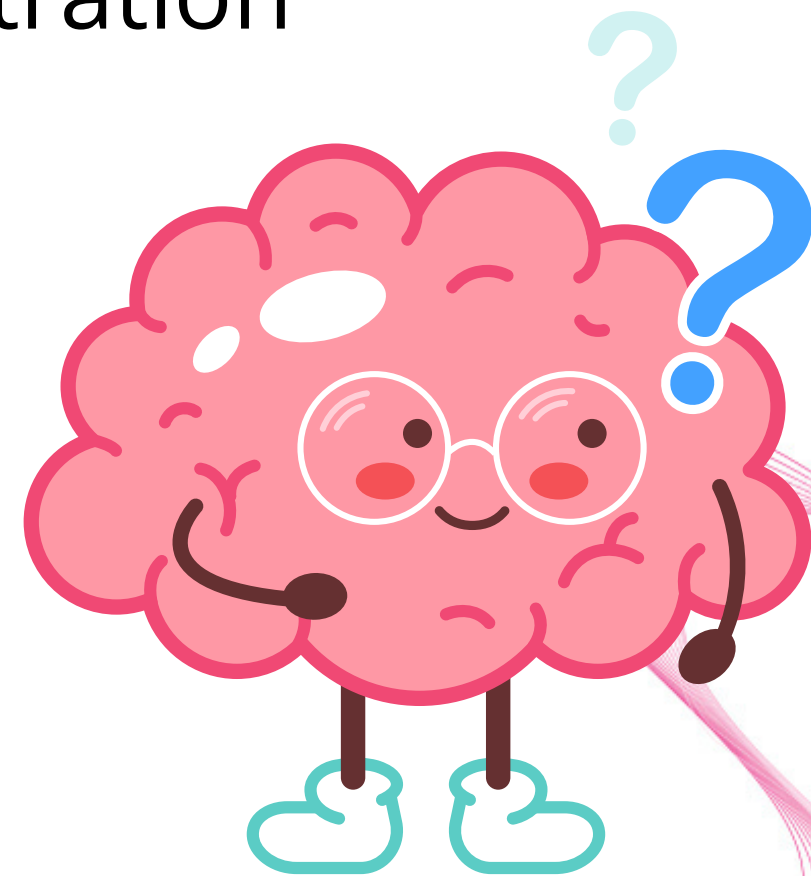
- Flüssigkeit
- Ballaststoffe
- Mikronährstoffspeicher



Psyche Gehirn- leistung

- Hormonelle Veränderungen
- Gehirnmasse der Mutter geht an Kind verloren
- Äussert sich in Stildemenz, Wortfindungsstörungen, Merk- u. Gedächtnisstörungen, schlechte Konzentration
- depressive Verstimmung/Babyblues/Stillpsychose
- Hitzewallungen/Schweißausbrüche
- MamaBurnout

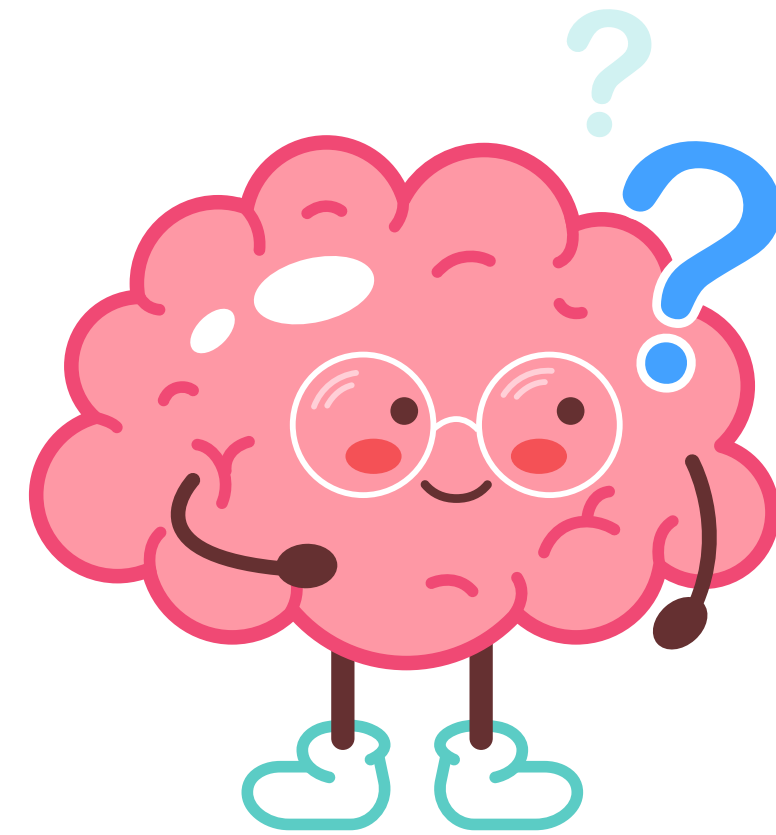
Psyche, Stoffwechsel



Psyche Gehirn- leistung

Sport - Ernährung - Lifestyle Intervention

- Ernährung – Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Kaltwasserfisch, Algen od. Substitution essentieller Fettsäuren (Omega3), Eiweiß, Kollagen
- Sport - Ausdauertraining, Yoga, Spazieren, Krafttraining -> bessere Durchblutung
- mehr Schlafen
- Gehirnstimulation: Lesen, Schreiben, Puzzle,...
- Stressabbau, Meditation, Atemtrainng, ...
- Hilfe holen



Müdigkeit

rückbildungsbedingte Ursachen

- Hormonelle Veränderungen
- Schlafmangel (stillen, Baby schläft unruhig,...)
- körperliche Erholung nach SS u. Geburt
- Stress: emotional und körperlich
- schlechte Ernährung und niedrige Energiespeicher



HerzKreislaufapparat
mentale Gesundheit

Müdigkeit

weitere Gründe

- weitere **Symptome:** Atemnot, Kopfschmerz, Ohrensausen, Herzrasen, Blässe ->
- **mögliche Gründe:** Eisen od. Folsäuremangel, Nasen- u. Zahnfleischbluten, verminderte Eisenaufnahme im Dünndarm;



Müdigkeit

Allgemeine interventionen

- erfrischendes Duschbad
- Viel schlafen
- Hilfe holen
- frische Luft tanken
- Ausgewogene Ernährung
- ev. Blutbild machen u.

Nahrungsergänzungsmittel (Eisen, Vit. C)



Müdigkeit

Sportinterventionen

- frische Luft tanken – Spazieren
- Moderates Ausdauertraining outdoor
- Entspannungstechniken
- Atemübungen



MEIN ANGEBOT- KUNDENNUTZENSPRACHE

USP/Merkmal vs. Nutzensprache

- Welche **Nutzen** hat der Kunde durch **meine USPs**?
- Wie erklärst du **was dein Job** ist? Nutzensprache eingebaut?
- Was sind meine **nächsten Schritte**?

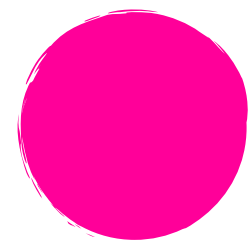
MEIN ANGEBOT- WUNSCHWORKOUT

Welche Workoutart passt zu mir?

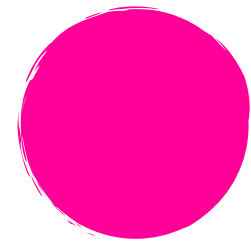
- Kreiere dein **Wunschscenario einer Trainingssituation.**
- Welche **Umgebung, Setups, anderen Menschen, Gegenstände,....** hat sie?
- **Beschreibe sie** möglichst genau!

MEIN ANGEBOT- TURN IT AROUND

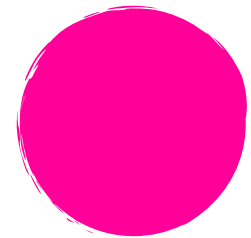
Welches Workout hilft bei welchem Problem?



Dreh die Inputs von heute **um!**



Welche Maßnahme hilft **bei welchem Problem?**



Beschreibe sie möglichst **genau!**