

Blandine Calais-Germain

Núria Vives Parés

# Das bewegte Becken

Das weibliche Becken während der Geburt

Aus dem Französischen übersetzt  
von Birgit Kirberg  
für die deutsche Ausgabe bearbeitet  
von Tara Franke

*Für unsere Mütter, die uns begleitet haben ...  
... und die wir begleitet haben.*

Die in diesem Buch vorgestellte Arbeitsweise entspricht  
den vom spanischen Gesundheitsministerium im Jahr 2007  
erstellten Richtlinien zur Begleitung der  
normalen Geburt.

1. Auflage 2013  
Elwin Staude  
Verlag GmbH,  
Hannover



ELWIN  
STAUDE  
VERLAG



# Inhalt

Vorwort

Einleitung

**1**

Das Becken. Was ist das? Wie sieht es aus?

**9**

**2**

Zum besseren Verständnis: Schlüsselbegriffe

**37**

**3**

Wie bewegt sich das Becken?

**47**

**4**

Wie bewegt sich die Umgebung des Beckens?

**73**

**5**

Während der Geburt verändert das Becken seine Form

**85**

**6**

Gebärhaltungen und ihre Auswirkungen auf das Becken

**109**

**7**

Das Becken bewegt sich und verändert seine Form

**143**

**8**

Die drei „Königinnenhaltungen“ für eine optimale Bewegungsfreiheit des Beckens

**153**

Verzeichnis der verwendeten Fachbegriffe

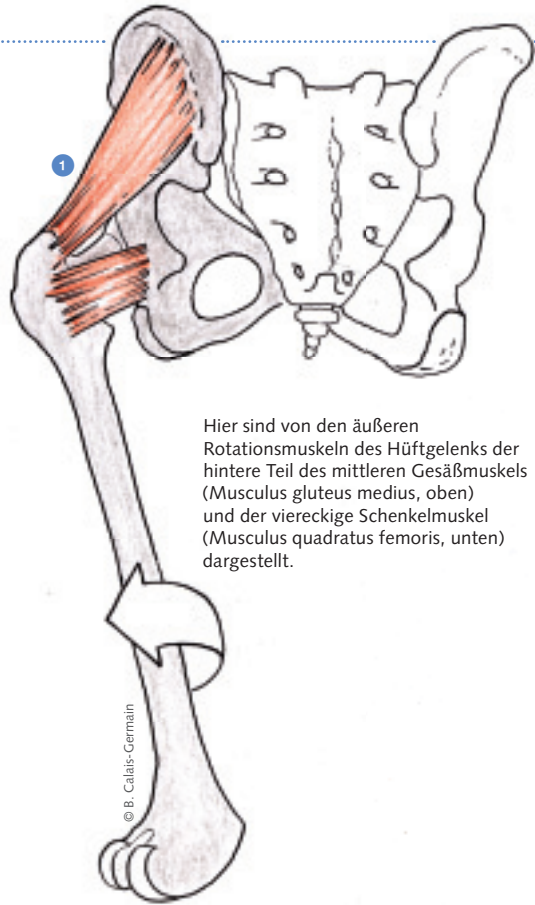
Literatur

# Innenrotation der Oberschenkelknochen und der Darmbeine

Die Innenrotation der Oberschenkelknochen hat aufgrund der Muskel- und Bänderspannungen eine Innenrotation der Darmbeine und ein Abspreizen der Sitzbeinstachel zur Folge.

Dreht sich der Oberschenkel nach innen, werden das hintere Hüftgelenksband (nicht abgebildet) und die äußeren Rotationsmuskeln <sup>1</sup> angespannt und ziehen die Darmbeine in die Innenrotation.

Durch diese Bewegung wird der Sitzbeinstachel abgespreizt. Dies ist zu Beginn der Austreibungsphase von großer Bedeutung, selbst wenn die Bewegung nur auf einer Seite ausgeführt wird.



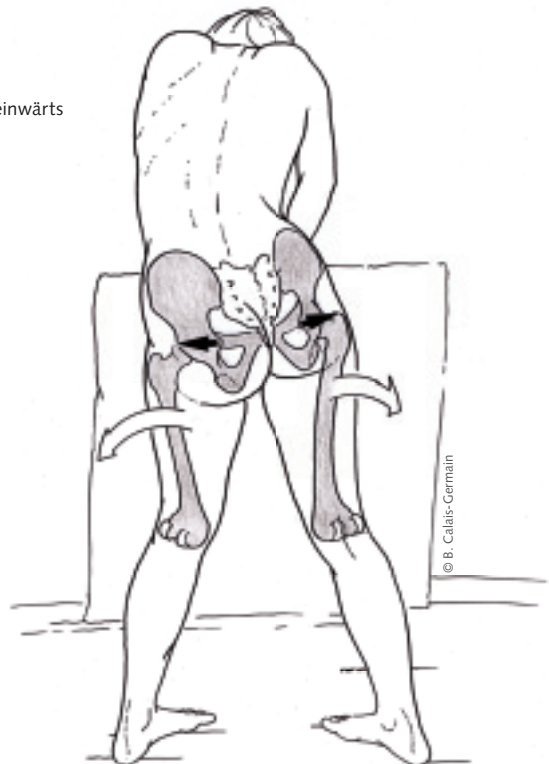
Hier sind von den äußeren Rotationsmuskeln des Hüftgelenks der hintere Teil des mittleren Gesäßmuskels (Musculus gluteus medius, oben) und der viereckige Schenkelmuskel (Musculus quadratus femoris, unten) dargestellt.

+

Die Innenrotation der Oberschenkelknochen und der Darmbeine ist bei der Geburt **im Stehen** zu beobachten.

Eine solche Innenrotation des Oberschenkels hat darüber hinaus eine Wirkung auf das Kreuzbein, das weniger eng zwischen den Darmbeinen sitzt und seinen oberen Teil nach hinten bewegen kann: Es entsteht eine **Kreuzbein-Gegennutur**. Dies ist für den Weg durch die erste Ebene (Eintritt des kindlichen Kopfes ins Becken) von Interesse.

Hier sehen Sie eine Frau, die versucht, durch die einwärts gestellten Füße ihre Darmbeine kreisen zu lassen.



# Außenrotation der Oberschenkelknochen und der Darmbeine

Die Außenrotation der Oberschenkelknochen hat aufgrund der Muskel- und Bänderspannungen eine Außenrotation der Darmbeine und eine Annäherung der Sitzbeinstachel zur Folge.

Dreht sich der Oberschenkel nach außen, werden die **vorderen Hüftgelenksbänder** ❶ und die **Innenrotatoren** (nicht abgebildet) angespannt und ziehen die Darmbeine in die Außenrotation.

Durch diese Bewegung werden die Sitzbeinstachel einander näher gebracht. Diese Bewegung ist nur wirkungsvoll, wenn sie mit der entgegengesetzten Rotation abgewechselt wird, damit das Kind sich beim Weg durch die zweite und dritte Ebene leichter „einfädeln“ kann.



Die Außenrotation der Oberschenkelknochen und der Darmbeine ist bei der Geburt **im Stehen** zu beobachten.

Die Außenrotation der Darmbeine hat darüber hinaus eine Wirkung auf das Kreuzbein, das Druck von den Darmbeinen bekommt, wodurch sein oberer Teil sich nach vorne neigt: Es entsteht eine **Kreuzbein-Nutation**.



Hier sehen Sie eine Frau, die versucht, ihr Becken in Bewegung zu bringen, indem sie ihre Füße auswärts stellt.

