

# Farvel til topmaven

Den er SÅ irriterende – den der mor-bule, som bare ikke går væk, selv om du har smidt graviditets-kiloene. Se her, hvorfor den er der, og hvordan du kommer den til livs.

TEKST SARAH GALÁN FOTO LINE HJORTH HOS STUDIO ANJA BAY

Ved at lære at sidde, stå og bevæge dig på den rigtige måde kan du hjælpe maven ind, hvor den hører til.



Det er helt normalt, at din mave stadig buler ud, når du lige har født. Din livmoder skal finde tilbage til sin normale størrelse, huden skal trække sig sammen, og dine tarme, organer og muskler skal finde tilbage på plads.

Men hvad så, når der er gået mange måneder, siden dit barn kom til verden, og du stadig har topmave, selv om resten af din krop for længst har fundet tilbage til sin oprindelige størrelse? Er det så noget, du bare skal lære at leve med?

Nej, siger Elin Solheim, der er fysioterapeut og har specialiseret sig i efterfødselstræning. Du kan godt komme af med topmaven, og i mange tilfælde handler det om at lære at bevæge dig rigtigt.

– Hos mange mødre skyldes topmaven to ting: Dels at det bindevæv, der sidder mellem musklerne, ikke har fået tid og hjælp til at finde tilbage til sin oprindelige plads og styrke efter graviditeten; dels at din kerne ikke har fået lov til at arbejde, som den skal, siger Elin Solheim.

Din kerne består af de dybe muskler i din mave og omkring din rygrad samt bækkenbunden forned og åndedrætsmusklen foroven. De fungerer som et fundament for alle dine bevægelser. Hver gang du skal rejse dig, gå, løbe, løfte, gribe og så videre, spænder kernen op og støtter kroppen.

– Ved at bevæge dig på den rigtige måde i hverdagen, kan du både stimulere dit bindevæv til at hele og styrke din kerne, så din mave bliver fladere, siger fysioterapeuten.

– Topmaven kan selvfølgelig også skyldes for meget fedt på maven eller dårlig fordøjelse, der giver luft i maven. I de tilfælde kommer du langt med tålmodighed, tilstrækkelig søvn og ikke mindst en sund kost, der også hjælper til en bedre fordøjelse, lyder det fra Elin Solheim.

Under alle omstændigheder kan gode bevægelsesmønstre i hverdagen dog hjælpe dig til at holde maven på plads ved at styrke din kerne.

## Graviditeten laver ravage i maven

Men hvorfor falder maven ikke bare på plads igen af sig selv? Under en graviditet sker der mildest talt en masse bag dit maveskind. I takt med at din baby og livmoderen vokser, bliver der mindre og mindre plads til det øvrige bugindhold – for eksempel tarme og organer – og den trængsel øger presset på de mavemuskler og det bindevæv, som skal holde bugindholdet på plads, forklarer Elin Solheim.

– Samtidig sker der en række hormonelle ændringer, som gør bindevævet i hele kroppen løsere og mindre stabilt. Det giver en ændret kropsholdning, og musklerne bliver tvunget til at arbejde på en anden måde, end de plejer, fordi de mister det faste 'anker' af bindevæv, som de normalt arbejder ud fra, siger fysioterapeuten.

Det anker af bindevæv, der holder dine lige mavemuskler – også kendt som 'sixpacken' – samlet på midten, kaldes *linea alba*, som betyder den hvide linje. Og den bliver strakt godt

og grundigt ud, i takt med at maven vokser. Man kan sige, at den går fra at være som en tyk, fast elastik, til at blive tynd og blød a la husholdningsfilm.

Normalt holder linea alba i samarbejde med mavemuslerne dit bugindhold på plads, men det kan den ikke i samme grad, når den er tynd og blød, og derfor buler tarme, organer og så videre mere udad – og giver dig topmave.

– Bindevæv har brug for tid til at finde tilbage til sin normale tilstand. Det tager faktisk op til to år. Muskler kan derimod rimeligt hurtigt trænes op igen efter en graviditet, og det betyder, at du kan komme til at forsinke bindevævetshelingsproces, hvis du træner og bevæger dig på en uhensigtsmæssig måde, der lægger for stort pres på dit bindevæv, forklarer Elin Solheim.

## Bevæg dig til en flad mave

Katy Bowman, der har en mastergrad i biomekanik og er forfatter til en række bøger om bevægelse og sundhed, har gennem mange år haft fokus på netop kernen og bindevævet. Hun understreger, at mange mennesker generelt står, går og sidder på måder, som lægger et stort pres på linea alba. Efter en graviditet, hvor den er blevet belastet ekstra,

SE 4 GODE  
BEVÆGELSER  
PÅ NÆSTE  
SIDE



kan det være svært for den at hele igen, fordi vi har vænnet os til at bevæge os på den forkerte måde. Og så hjælper det ikke at træne en gang eller to om ugen, forklarer hun.

– Træning er noget, der fylder en lille del af din dag, mens hverdagsbevægelser – at gå, stå, sidde og så videre – er noget, du gør hele dagen, hver dag. Ved at sikre dig, at du ikke overbelaster din linea alba eller spænder for meget op i musklerne dagen igennem, kan du øge mængden af tid, hvor du styrker hele din krop, inklusiv din kerne, fortæller Katy Bowman.

Derfor er hverdagsbevægelser det vigtigste sted at starte, når du vil have bugt med topmaven. Det betyder ikke, at du slet ikke må lave træningsøvelser

for at blive stærkere. Der findes masser af gode øvelser, som styrker kerne. Det vigtige er bare, at du lærer at bevæge dig rigtigt, før du går i gang med mere intens træning, for ellers risikerer du at gøre mere skade end gavn, siger begge eksperter.

Endelig er der nogle træningsøvelser, du skal holde dig helt fra, indtil dit bindevæv i maven er blevet stærkt nok. Det gælder mavebøjninger, benløft med strakte ben og øvelser som planke og pushups, hvor din mave peger ned mod gulvet, mens du har spænding i musklerne. Du kan tjekke, om en øvelse er okay for dit bindevæv ved at se, om din mave bliver spids som en Toble-rone, når du laver øvelsen. Gør den det, skal du vente med at lave den øvelse.

## RECTUS HVA' FOR NOGET?

Alle gravide har *rectus diastase* i tredje trimester og lige efter fødslen. Det betyder, at bindevævet mellem de lige mavemuskler er strakt så meget, at der er en unaturlig afstand mellem musklerne. Efter fødslen begynder bindevævet normalt at trække sig sammen, men nogle bliver ved med at have den unaturlige afstand, og nogle har *rectus diastase* i årevis. Tilstanden ses også hos mænd og kvinder, der ikke har født. På [elinsolheim.dk](http://elinsolheim.dk) kan du læse mere om *rectus diastase* og se, hvordan du tester dig selv.

Kilder: Elin Solheim, fysioterapeut, og Katy Bowman, master i biomekanik og forfatter.

## GODE BEVÆGELSER I HVERDAGEN

### Tip!

Stil dig med siden til et spejl som hjælp de første gange, du skal finde neutralt bækken.



### Når du står

Oftestår vi med numsen skubbet ind under os, hvilket får lårene til at danne en skrå linje ned mod gulvet (foto A). Det er også meget almindeligt at læne sig ind mod fx køkkenbordet, når vi står ved det. Begge dele er skidt for kerne og mavens bindevæv. Stå i stedet med vægten mere på dine hæle og neutralt bækken, det vil sige med dit kønsben og dine hoftebensknogler på lodret linje med hinanden. Mærk efter med hænderne (foto B). Dine nederste ribben skal være på samme linje. Ånd dybt ud, så de kommer ned på plads (foto C).



## 2 Når du sidder

Når du sidder ned, handler det også om at have neutralt bækken i stedet for at skubbe halebenet ind under dig og falde sammen i overkroppen. Det betyder, at du nok skal stritte mere med numsen, end du er vant til. Mærk med hænderne, om dit bækken er neutralt. Prøv gerne at sætte dig længere frem på stolen (eller sæt dig på gulvet) med strakte knæ, så bagsiden af dine lår får et stræk (se foto på side 68).

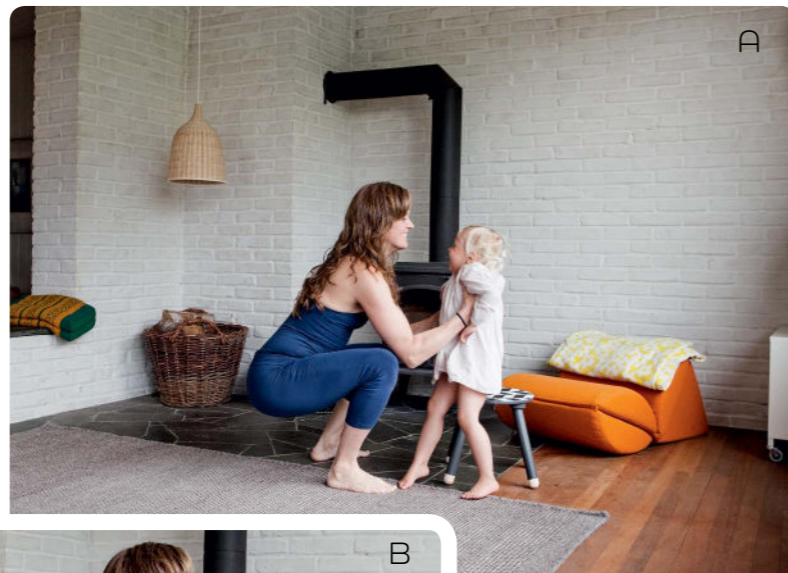
## 3 Når du tømmer opvaskemaskinen

Mange af os runder ryggen og bukkes os ned med balderne trukket ind under os (foto A). Styrk din kerne, og skån bindevævet ved at strække knæene, bukke i hofterne og læne dig frem med rank ryg, mens dine balder stritter bagud, og du spænder let op i din mave og bækkenbund (foto B). Brug samme stilling, når du vasker dit ansigt om aftenen eller spytter ud efter tandbørstning.



## 4 Når du løfter dit barn

Ved at lave en squat, når du skal løfte dit barn, skåner du mavens bindevæv, styrker kernen OG træner ben og balder. Skub numsen bagud, og sæt dig ned som på en stol – undgå at trække balderne ind under dig, og hold dine lægge så lodret som muligt (foto A). Ånd ind på vej ned, og på vej op ånder du ud og spænder op i mave og bækkenbund. Hvis bevægelsen er for hård i begyndelsen, så sæt det ene knæ i gulvet – skift knæ fra gang til gang (foto B).



BRUG OGSÅ SQUAT, NÅR DU SAMLER LEGETØJ OP

Øvelser fra Solheim - *Bevæg dig stærk*, udviklet af Elin Solheim, fysioterapeut. Se mere på [elinsolheim.dk](http://elinsolheim.dk).

Sculpting sensation underkjole, 629 kr. på [triumph.com](http://triumph.com).



## SNYD TOPMAVEN VÆK MED TØJ

### DO'S - fjerner fokus, camouflerer og udjævner

- ✓ Løse overdele, jakker og cardigans, der sidder let ind til kroppen.
- ✓ Let A-form i overdele lavet af stof, som falder tungt ned.
- ✓ Draperinger i overdele.
- ✓ Accessories, fx en stor halskæde, et tørklæde eller andet, som flytter fokus op på hals og skuldre.

### DON'TS - tiltrækker fokus og forstørrelser

- ✗ Meget løse overdele – de får dig til at syne større.
- ✗ Tætsiddende overdele uden noget over. Tag en cardigan eller jakke udover, så fungerer det fint.
- ✗ Korte overdele, der slutter lige midt i 'bulen'.
- ✗ Linning, bælte eller andre detaljer lige midt i 'bulen'.

### OBS!

Shapewear er o.k. til en enkelt dag eller aften, hvor du skal i det store skrud, men brug det ikke til hverdag, da det skaber et øget tryk på din bughule, hvilket er skidt for organer, tarme, bindevæv osv.

Kilde: Elin Solheim.

Kilde: Tini Owild, stylist, stylecoach og indehaver af Stylewise Academy, [stylewise.dk](http://stylewise.dk).

Slimshaper panties fra Magic Body-fashion, fås også i sort, 299 kr. på [zalando.dk](http://zalando.dk).

