

ziehen (Richtung Wirbelsäule) und die Knie leicht beugen. Um die Wadenpumpe zu aktivieren gehen Sie zehn mal gleichzeitig und im Wechsel in den Zehenstand und ziehen die Fersen dabei nach oben bis Sie ein Ziehen in den Waden spüren.

Wiederherstellen der Muskelkraft (Beckenboden / Bauch)

Wahrnehmen der Beckenbodenmuskulatur

Ausgangsposition: Rückenlage mit angestellten Beinen oder Seitenlage mit gebeugten Beinen. Beginnen Sie mit Phantasiebildern wie zum Beispiel dem Festhalten eines Zäpfchens in der Scheide und im After oder dem Aufpicken eines Reiskorns mit der die After-Scheide-Harnröhre umschließende Muskulatur. Auch beim Husten und Niesen sollten Sie als Druck- und Schmerzentlassung eines dieser Phantasiebilder einsetzen.

Bauchatmung, Beckenboden- und Bauchmuskelspannung

Ausgangsposition: Rückenlage mit angestellten Beinen, Hände liegen locker auf dem Unterbauch, ganzer Fuß ist aufgestellt.

- Luft durch die Nase in den Bauch einatmen und über einen schmalen Lippenspalt auf „fff“ ausatmen. Beim Einatmen hebt sich der Bauch, beim Ausatmen senkt er sich wieder.
- Wie oben, jedoch beim Ausatmen auf „fff“, Scheide und After schließen. Beim Einatmen locker lassen.
- Wie oben, jedoch beim Ausatmen auf „fff“, Scheide und After schließen und den Nabel u. Unterbauch ein ziehen (Richtung Wirbelsäule). Beim Einatmen locker lassen.



Ausgangsposition: Seitenlage. Kopf, Brustkorb und Becken befinden sich in einer Linie, Hüft- und Kniegelenke leicht gebeugt. Der gebeugte untere Arm liegt unter dem Kopf.

- Beim Ausatmen über den Lippenspalt auf „fff“, Scheide und After schließen und den Nabel und Unterbauch Richtung Wirbelsäule einziehen.
- Wie oben, zusätzlich obliegende Hand zur Faust schließen und diese in Nabelhöhe auf die Unterlage stemmen. Danach Seitenwechsel.



Ausgangsposition: Bauchlage mit einem Kissen unter dem Unterbauch.

- Über die Nase in den Bauch einatmen. Beim Ausatmen über den Lippenspalt auf „fff“, das Schambein verstärkt auf die Unterlage drücken.
- Wie oben, beim Ausatmen auf „fff“ After und Scheide schließen.
- Wie oben, beim Ausatmen auf „fff“ After und Scheide schließen sowie rechten Arm und linkes Bein diagonal auf die Unterlage drücken. Danach Seitenwechsel.
- Wie oben, beim Ausatmen auf „fff“ After und Scheide schließen, beide Arme und Beine auf die Unterlage drücken.

Ausgangsposition: Knie-Ellbogen-Stütz. Unterarme und Unterschenkel sind auf dem Boden, der Kopf ruht auf den Händen. Knie sind etwas mehr als hüftbreit auseinander.

- Beim Ausatmen auf „fff“ Bauchnabel und Unterbauch Richtung Wirbelsäule einziehen, dabei wölbt sich die Lendenwirbelsäule leicht nach oben.
- Wie oben, zusätzlich After und Scheide schließen.
- Wie oben, zusätzlich diagonal den Druck des rechten Unterarms und des linken Knies zur Unterlage verstärken. Danach Seitenwechsel.



Das Spätwochenbett

Ab der 5. Woche werden die Übungen intensiver und umfangreicher durchgeführt. Rückbildungskurse, an denen Sie teilnehmen können, werden von Physiotherapeuten und Hebammen angeboten.

*Ute Prieß, Physiotherapeutin
Katholisches Klinikum Mainz*

Gymnastik nach der Geburt

Ein Leitfaden der Frauenklinik des kkm



- Beckenboden - und Bauchmuskulatur
- Rückbildung
- Wiederherstellung der Muskelkraft

Wochenbettgymnastik
Mo. - Do. 14:00 – 14:30 Uhr
Fr. 11:00 – 11:30 Uhr



Das Frühwochenbett

Als „frühes Wochenbett“ bezeichnen wir die ersten zehn Tage nach der Geburt.

Hormonhaushalt

Nach der Geburt kommt es zu einer Umstellung des Hormonhaushaltes und des Stoffwechsels. Dies fördert die Rückbildungsvorgänge im Körper. Mit aktiver Unterstützung können Sie diese Vorgänge positiv beeinflussen.

Wochenfluss

Der nach der Geburt eintretende Wochenfluss entsteht durch die Abheilung der Wundfläche der Plazenta (Mutterkuchen) in der Gebärmutter und ist infektiös. Er begleitet Sie drei bis vier Wochen. In dieser Zeit sollten Sie besonders aufmerksam auf die Hygiene achten. Der Wochenfluss wird durch die Kontraktionen der Gebärmutter, den sogenannten „Nachwehen“, gefördert.

Nachwehen

Nachwehen sind etwas Natürliches und dienen zur Verkleinerung der Gebärmutter auf ihre Normalgröße. Sie machen sich in den ersten Tagen nach der Geburt bemerkbar und werden durch das Stillen, aber auch durch die Physiotherapie im Frühwochenbett, positiv verstärkt. Diese Reaktion sollten Sie annehmen und mit der Bauchatmung unterstützen.

Beckenboden und Bauchmuskulatur

Nach der Geburt sind das Muskelgleichgewicht und die Funktion von Bauch- und Beckenbodenmuskulatur gestört. Die Aufgabe der Beckenbodenmuskulatur besteht unter anderem darin, Gebärmutter, Blase und Darm zu stützen und den Körper nach unten hin abzuschließen. Unter der Geburt dehnt und weitet sich der Beckenboden, wodurch er geschwächt wird. So kann in den ersten Stunden und Tagen nach der Geburt das bewusste Spannungsgefühl für diese Muskulatur vermindert sein. Vorübergehend kann es auch zu einer Blasen- und Darmverschlusschwäche kommen.

Rückbildungstherapie im Frühwochenbett

Ziel der Physiotherapie im Wochenbett ist es, die physiologischen Rückbildungsvorgänge zu unterstützen und somit die vor der Schwangerschaft vorhandene Leistungsfähigkeit rasch wiederzuerlangen. Das bedeutet im Einzelnen:

- Durchblutung und Stoffwechsel anregen
- Kraft und Muskelgleichgewicht zwischen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wieder herstellen

- Bewegung im Alltag schulen
- noch vorhandene Schmerzen durch Entspannung lindern.

Mit Hilfe der in diesem Leitfaden vorgestellten Übungen kann jede Frau aktiv selbst zur Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit beitragen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Übungen langsam und kontrolliert durchgeführt werden. Jede Überlastung sollte vermieden werden!

Beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- Beginnen Sie mit den Übungen am ersten Tag nach der Geburt Ihres Kindes.
- Zur Entlastung von Bauch- und Beckenbodenmuskeln immer von der Rückenlage über die Seite zum Sitz hochkommen. Zur Senkungsprophylaxe und zur Entlastung der Wirbelgelenke und Bandscheiden Gewichten körpfernah tragen.
- Bei Darmentleerungsstörungen auf den Genuss von Schokolade und belastungsarmer Nahrung verzichten. Hilfreich dagegen können Schwarzbrot, Leinsamen oder Pflaumen-saft sein.
- Bei einem Dammschnitt vermeiden Sie bitte in den ersten Tagen häufiges, langes Sitzen.
- Zur Entlastung der Beckenbodenmuskulatur und des Dammschnittes ist das Stillen in der Seitenlage eine günstige Position.
- Zur Entlastung des Bauches können Sie diesen in Seitenlage mit einem Kissen unterlegen.
- Nach einer Kaiserschnittbindung sollte die Bauchlage erst ab dem vierten oder fünften Tag eingenommen werden.
- Bei Krampfadern oder Schmerzen in den Beinen helfen Kompressionsstrümpfe

Entspannungslagerung

Die Stufenlagerung dient zur

- Schmerzlinderung im Lendenwirbelsäulenbereich.
- Schmerzlinderung im Bauch- und Beckenbereich.
- Entstauung und Entlastung der Beine.



Alltagsbewegungen

Richtiges Husten und Niesen

- Husten oder Niesen Sie über die Schulter nach hinten oben, um den Hustendruck nach unten auf die Blase und den Beckenboden zu vermeiden.
- Lassen Sie die Brustwirbelsäule aufgerichtet.



richtig

falsch

Richtig bei der Darmentleerung

- Mit aufrechem Oberkörper auf die Toilette setzen. Das Becken so weit nach hinten kippen, dass die Lendenwirbelsäule sich rundet.



richtig

falsch

Richtiges Sitzen

- Beine hüftbreit auseinander
- auf den Sitzhöckern sitzen
- langer gerader Rücken



richtig

falsch

Richtiges Heben

- Füße mit breitem Abstand aufstellen. Gegenstand ist zwischen den Füßen
- das Becken nach hinten bewegen, die Knie so beugen als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen möchten
- Gegenstand greifen, an den Körper heranziehen, Knie strecken und gleichzeitig das Becken nach vorne schieben
- Die Wirbelsäule macht beim Bücken und Aufrichten keine eigene Bewegung.



richtig

falsch

Förderung der Durchblutung und des Stoffwechsels

Mit Aktivierung der Wadenpumpe kommt es zu einer Verbesserung des venösen Rückflusses.

Thromboseprophylaxe

Ausgangsposition: Rückenlage mit angestellten Beinen. Das übende Bein ist so gestreckt, dass beide Knie auf gleicher Höhe sind. Während der Übung den Nabel und Unterbauch einziehen (Richtung Wirbelsäule).

- 10 mal langsam und kräftig den Fuß im Fußgelenk auf- und ab bewegen (rechts/links)
- 10 mal den Fuß aus dem Fußgelenk heftig kreisen (rechts herum/links herum)



Sanftes „Venenwalking“

Ausgangsposition: Stand, Füße beckenbreit aufgestellt. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und heben Sie das Brustbein an. Den Nabel und Unterbauch ein-

