

1. Venenpumpe*

Ziel: Thromboseprophylaxe, Kreislauf aktivieren (z.B.: vor dem Aufstehen, Klo gehen)

Beginn: am 1. Tag nach der Geburt

Ausgangsstellung:

Rückenlage, beide Beine aufgestellt

Ausführung:

Strecken Sie jetzt ein Bein in die Luft (Abb. 1) und bewegen Sie den Fuß im Fußgelenk 10x kräftig auf und ab. Dann wechseln Sie das Bein (mit jedem Bein 3x üben).

Merke:

Bei starken Krampfadern oder Schmerzen in den Beinen Arzt informieren und Stützstrümpfe tragen.



Abb. 1

2. Bauchlage

Ziel: unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter und das Abfließen des Wochenflusses

Beginn: am 1. Tag nach der Geburt

Ausführung:

Legen Sie sich in die Bauchlage, Ihr Unterbauch sollte auf einem kleinen festen Polster (z.B.: gefaltetes Handtuch) liegen, bleiben Sie so mehrmals am Tag 10-20 Minuten liegen.

3. Bauchatmung*

Ziel: Vorarbeit zum Aktivieren der Bauchmuskeln und des Beckenbodens

Beginn: am 2. Tag nach der Geburt

Ausgangsstellung:

- in Rückenlage mit aufgestellten Beinen (Abb. 2)
 - Seitenlage mit angebeugten Beinen (Abb. 3)
- Wählen Sie eine Position aus die Ihnen angenehm ist, Sie können auch abwechseln.

Legen Sie jetzt eine Hand auf den Unterbauch, atmen Sie "riechend" durch die Nase ein (der Bauch unter ihrer Hand hebt sich) und auf ein stimmloses "haaa" durch den Mund aus (der Bauch unter ihrer Hand senkt sich).

Nehmen Sie nur so wenig Luft wie Sie brauchen (das ist im Liegen nicht sehr viel), lassen Sie den Atem gemütlich ein- und ausströmen.

Wenn Sie statt auf "haaa" langsam auf "pffff" ausatmen wird der Impuls auf Bauch und Beckenboden verstärkt!

Sie können diese Übung auch in Bauchlage (wie Abb. 2) probieren (jedoch nicht nach einem Kaiserschnitt).



Abb. 2



Abb. 3

4. Bauch und Beckenboden aktivieren*

Ziel: Bauch und Beckenboden vorsichtig wieder an ihre Arbeit erinnern

Beginn: am 3. Tag nach der Geburt,

bei Kaiserschnitt nach Entfernung der Nähte

Ausgangsstellung: Seitenlage (Abb. 3) oder Rückenlage (Abb. 2)

Ausführung:

Benützen Sie die Bauchatmung wie unter Übung 3 beschrieben.

Jetzt versuchen Sie beim Ausatmen Ihr Schambein Richtung Nabel zu ziehen - der Abstand zwischen Schambein und Nabel wird kleiner - Ihr Unterbauch ist angespannt. Beim Einatmen lassen Sie Ihren Bauch wieder ganz locker und groß werden. Spüren Sie was Ihr Beckenboden ganz von selber macht, wenn Sie Ihren Unterbauch anspannen!? Wenn Sie ein leichtes Spannungsgefühl im Beckenboden spüren, reicht das vollkommen.

Merke: Ein kräftiges Anspannen des Beckenbodens in den ersten Tagen nach der Geburt schadet mehr als es nützt und sollte nicht geübt werden!

5. Bauchmuskeln kräftigen*

Ziel: Dem Bauch wieder Spannung und damit dem Rumpf wieder Stabilität geben

Beginn: am 4. Tag nach der Geburt,

bei Kaiserschnitt einige Tage nach dem Entfernen der Nähte; Diese Übung ist auch für das Spätwochenbett sehr nützlich.

Ausgangsstellung: Seitenlage mit angebeugten Beinen, die obenliegende Hand vor der Brust auf der Unterlage aufstützen (Abb. 4).

Ausführung:

Benützen Sie die Bauchatmung und atmen Sie hörbar auf "pfff" aus. Beim Ausatmen ziehen Sie das Schambein zum Nabel, der Unterbauch spannt an. Jetzt drücken Sie zusätzlich, zuerst leicht, dann immer fester mit Ihrer Hand in die Unterlage. Spüren Sie, wie sich der Beckenboden automatisch anspannt (After und Scheide ziehen nach innen) und Ihr Bauch immer fester wird!? Die unten liegende Bauchseite wird mehr angespannt. Trainieren Sie diese Übung beiderseits.



Abb. 4

6. Beckenboden behutsam üben*

Ziel: Haltearbeit und Durchblutung des Beckenbodens unterstützen

Beginn: am 4. Tag nach der Geburt

Ausgangsstellung: Sie können in jeder beliebigen Stellung üben – vielleicht ist die Übung in unterschiedlichen Positionen verschieden leicht oder schwer auszuführen – probieren Sie es!

Ausführung A:

Versuchen Sie ganz leicht mit Ihrer Scheide bzw. Ihrem After zu "blinzeln", so wie ihre Augen das können.

Ausführung B:

Winken Sie mit Ihrem Steißbeinspitzchen dem Schambein zu.

Wichtig:

- immer über die Seite drehend vom Liegen ins Sitzen kommen
- jedes Gewicht körpernah tragen
- beim Husten, Niesen, Lachen und beim Heben und Tragen dem Beckenboden Halt geben z.B.: durch Winken oder Blinzeln (siehe 6.), oder durch Aufrechterhalten der Wirbelsäule
- Stillen in Seitenlage entlastet den Beckenboden
- eine gewohnte sportliche Betätigung kann aufgenommen werden, wenn der Beckenboden wieder volle Haltefunktion hat.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

das Team der Frauenklinik
und
Anneliese Pachinger
Dipl. Physiotherapeutin

Literatur: Nach der Geburt, Heller A., Thieme Verlag 2002
Dieser Falter richtet sich nach dem Konzept von Frau Heller A. und ist auszugsweise aus dem Buch "Nach der Geburt- Wochenbett und Rückbildung", Autor Heller A., erschienen im Thieme Verlag, Stuttgart 2002, entnommen und unterliegt dem gleichen urheberrechtlichen Schutz wie das Gesamtwerk. Text und Grafik dieses Informationsblattes sind urheberrechtlich geschützt. Weiterverbreitung ist nur mit Genehmigung der Autorin zulässig.



Landes- Frauen- und
Kinderklinik Linz

Eine Gesundheitseinrichtung der gespaq

Bewegungsübungen zur Rückbildung nach der Geburt

Überreicht durch:

Landes-Frauen- und Kinderklinik Linz
Lederergasse 47
Tel.: 0732/ 7674-0

Allgemeines:

Folgende Übungen unterstützen die Rückbildungsvorgänge nach der Geburt.

Beginnen Sie entweder am jeweils angegebenen Tag, oder sobald Sie sich persönlich in der Lage sehen zu üben.

Wichtig:

Sie versäumen nichts! Es kann und sollte auch mehrere Wochen nach der Geburt noch sinnvoll geübt werden. Besuchen Sie als Begleitung einen von einer Hebamme oder einer Dipl. Physiotherapeutin geleiteten Rückbildungskurs. Dieses Angebot ermöglicht Ihnen eine sinnvolle Steigerung und Intensivierung der bereits erlernten Übungen

Die mit Sternchen * gekennzeichneten Übungen können auch nach einem Kaiserschnitt durchgeführt werden.



Landes- Frauen- und
Kinderklinik Linz

Eine Gesundheitseinrichtung der gespaq