



Übungsblatt

Rückbildungsgymnastik

1. Übung

Bauchlage

- ▶ Die Arme liegen unter der Stirn.
- ▶ Lassen Sie den Atem ruhig fließen. Nehmen Sie die Atembewegung gegen den Boden wahr. Beim Ausatmen langsam das Schambein gegen den Boden drücken, die Beckenboden- und Unterbauchmuskeln anspannen.
- ▶ Beim Einatmen lösen Sie die Spannung.



Wichtig: Nur mit der Lippenbremse (langsameres Blasen) baut sich die dynamische Spannung richtig auf.

2. Übung

Knie-Ellenbogenlage

- ▶ Die Füße stehen nebeneinander, die Knie etwas auseinander, damit Becken und Bauch entspannt sind. Der Kopf wird auf den Händen gelagert.
- ▶ Lassen Sie den Atem ruhig fließen. Um das Zwerchfell zu stimulieren, sollten Sie dabei laut sprechen: „lick“, „lack“, „lock“, nachspüren.



3. Übung

Käferstellung – Rückenlage

- ▶ Die Arme und Beine liegen locker daneben. Einige Zeit in dieser Lage verweilen und den Atem ruhig fließen lassen.
- ▶ Nun heben Sie Arme und Beine in Hochhalte zur Decke und zappeln solange, bis Sie eine angenehme Schwere spüren.
- ▶ Wieder in die Ausgangsstellung zurückgehen und den Atem erneut fließen lassen.
- ▶ Diese Übung wirkt als Gefäßgymnastik und soll die Durchblutung im Bauchraum verbessern



4. Übung

Vierfüßlerstand

- ▶ Die Fußrücken liegen flach auf dem Boden, die Knie sind hüftbreit auseinander.
- ▶ Beide Hände stützen unter den Schultergelenken.
- ▶ Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.
- ▶ Nun wippen Sie mit den Knien mehrmals auf und ab, ohne jedoch in Bodenkontakt zu kommen.
- ▶ Sie atmen weiter und sprechen dabei: „wipp- wipp- wipp“
- ▶ In der Pause zur Entlastung in die Knie-Ellenbogenlage gehen und den Atem fließen lassen.



5. Übung

Sitz auf dem Hocker in aufrechter Körperhaltung

- ▶ Sie sensibilisieren Ihre Beckenbodenmuskeln, indem Sie den Oberkörper leicht nach vorn neigen, die Arme können Sie eventuell abstützen.
- ▶ Diese Übung erfordert Ihre Phantasie: Stellen Sie sich vor, Sie halten mitten in Ihrer Scheide eine Aprikose. Mit Hilfe des Beckenbodens können Sie die Aprikose bewegen oder festhalten, – drehen – abmessen – drücken – einsaugen.
- ▶ Dabei den Atem wieder ruhig fließen lassen.



6. Übung

Sitz auf dem Therapieball

- ▶ Sie sitzen aufrecht, die Beine sind breit und sicher aufgestellt. Die Füße stehen in Knie-richtung.erspüren Sie Ihre Sitzbeinhöcker und rollen Sie auf dem Ball vor und zurück. Dabei bleibt die Brustwirbelsäule gerade, das Becken wird gekippt und aufgerichtet.
- ▶ Ihre Rollbewegung können Sie auch in ein leichtes Kreisen umwandeln. Lassen Sie auch bei dieser Übung den Atem fließen und spüren Sie jeder Bewegung nach.



7. Übung

Seitlage

- ▶ Der untere Arm liegt unter dem Kopf, der obere Arm auf dem Körper. Sie liegen gerade und der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule gelagert.
- ▶ Das Schambein in Richtung Nabel spannen und nun das Gewicht nach vorn verlagern, aber dabei nicht auf den Bauch fallen.
- ▶ Nun das Gewicht nach hinten verlagern, aber auch hierbei nicht auf den Rücken fallen.
- ▶ Wieder in die Ausgangsstellung zurückgehen und den Atem fließen lassen.

8. Übung

Kniestand

- ▶ Die Knie sind hüftbreit auseinander, die Füße liegen auf dem Fußrücken auf.
- ▶ Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Kopf gerade und der Blick geht nach vorn.
- ▶ Sie verlagern nun Ihr Gewicht auf das rechte bzw. linke Knie, ohne umzufallen.
- ▶ Lassen Sie dabei Ihren Atem fließen.

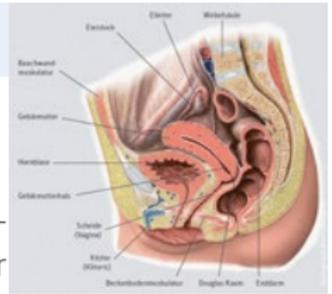


Allgemein

- ▶ Tragen Sie bequeme Schuhe, die Ihnen Halt geben und eine gute Abrollbewegung ermöglichen. Laufen Sie aufrecht und stimulieren Sie dadurch Ihre Beckenboden- und Rumpfmuskulatur.
- ▶ Bevorzugen Sie in der Rückbildungszeit (ca. 3 Monate) Sportarten, die keinen Druck oder Erschütterungen auf den Beckenboden ausüben.

Tipps Husten und Niesen

Husten und Niesen belasten den Beckenboden. Durch den Druckaufbau kann nach einer Geburt unfreiwillig Harnverlust auftreten. Husten oder niesen Sie daher „zum Himmel“ oder über die Schulter nach hinten, um den Druck auf Blase und Bauchmuskeln zu vermindern.



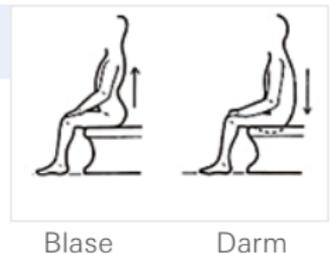
Entleerung

Blasentleerung

Nehmen Sie sich Zeit zum Entleeren.

Sitzen Sie zur Blasentleerung aufrecht, entspannen Sie Ihren Beckenboden und lassen Sie den Harnstrahl laufen.

Weiterhin sollten Sie keinesfalls den Harnstrahl während des Wasserlassens unterbrechen, da dieses in keiner Weise den Beckenboden trainiert, sondern nur die Strukturen der Blasenschließmuskulatur schädigen kann.



Stuhlentleerung

Durch Kippen des Beckens nach hinten oder Anlehnen erreichen Sie die günstigste Ausgangsstellung zur Entleerung Ihres Darmes.

Schweres Heben

Schweres Heben sollten Sie im Wochenbett möglichst meiden. Um Rücken und Beckenboden zu schonen, gehen Sie beim Heben in leichte Grätsche (oder Schrittstellung) in die Kniebeuge. Spannen Sie den Beckenboden an und atmen Sie aus, während Sie sich aufrichten (z.B. uff, hau-ruck).

Liebe Wöchnerin,

ca. 3 Wochen nach der Geburt beginnt das Spätwochenbett. Die Rückbildung der schwangerschaftsbedingten Veränderungen im Körper ist noch nicht abgeschlossen. Der Bauch ist weich, der Beckenboden ist noch schwer spürbar – vielleicht sogar so geschwächt, dass Sie Probleme haben das Wasser zu halten.

Die Rückbildungsgymnastik hat das Anliegen, hier das muskuläre Gleichgewicht wiederherzustellen, um mögliche Spätfolgen wie Beckenbodenschwäche oder Senkung vorzubeugen.

Dieses Falblatt möchte Ihnen einen kleinen Anreiz geben, sich mit Freude an den muskulären Aufbau Ihres Körpers zu machen.

Die Rückbildungsgymnastik findet in den Räumen der Elternschule in der Frauenklinik statt.

**Montag und Donnerstag von 10.30 – 11.30 Uhr
Die aktuellen Termine finden Sie im Internet.**

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung und wünschen Ihnen alles Gute!

Ihre Abteilung für Physiotherapie

Physiotherapie

Universitätsklinikum Würzburg
Josef-Schneider-Str. 4 · Haus C15 · Raum 1.512
97080 Würzburg
Telefon: +49 931 201-25675
E-mail: fk_physiotherapie@ukw.de

www.ukw.de/frauenklinik