



Übungsblatt

nach Unterleibsoperationen
oder nach Kaiserschnitt

(nicht nach Senkungsoperationen)

Liebe Patientin,

durch die vermehrte Ruhe bedingt durch die Operation sind Kreislauf und Atmung reduziert. Um Ihre Belastbarkeit zu normalisieren, können Sie folgende Übungen durchführen.

Kreislaufanregung

Rückenlage

Beine gestreckt.

- ▶ Führen Sie mit beiden Fußspitzen 30 kräftige Fußtretbewegungen durch sodass die Wadenmuskulatur arbeitet.

Wiederholen Sie die Übung 4–5mal hintereinander und mehrmals über den Tag verteilt.

Atemübung

Bitte denken Sie auch daran, mehrmals täglich bewusst durchzuatmen.

- ▶ Dabei können Sie Ihre Hände seitlich an Ihren Brustkorb oder auf Ihren Bauch legen, um die Atembewegung zu spüren. Lassen Sie den Atem fließen und führen Sie die Übung im eigenen Rhythmus durch! Auch durch längere Gehstrecken erfolgt eine Atemanregung.

Ab dem 2. Tag nach der Operation können Sie mit dem Beckenbodentraining beginnen.

Dazu zwei Übungsvorschläge.

Erspüren des Beckenbodens

Rückenlage

Beine entspannt abgelegt oder angestellt.



- ▶ Ziehen Sie Ihre Scheide in raschem Rhythmus leicht nach innen hoch und lassen wieder los – („Blinzeln“ bzw. „Zwinkern“).

Wiederholen Sie diese Übung mehrmals täglich, jeweils 4–5 mal. Bitte achten Sie darauf, dass die Bauchmuskulatur dabei entspannt bleibt.

Reaktivieren des Beckenbodens

Rückenlage

Beine entspannt abgelegt oder angestellt.

- ▶ Atmen Sie ruhig und entspannt ein.
- ▶ Während der Ausatemphase versuchen Sie Ihr Schambein in Richtung Nabel zu ziehen, so dass sich Ihre Lendenwirbelsäule Richtung Unterlage bewegt.
- ▶ Beim Einatmen lösen Sie die Spannung wieder.

Wiederholen Sie diese Übung täglich jeweils 4–5 mal.

Mit folgenden Übungen können Sie ab dem 10. Tag nach der Operation beginnen.

1. Übung

Seitlage

Knie sind angebeugt, der Kopf ruht auf dem gebeugten Arm, die andere Hand ist in Nabelhöhe auf der Unterlage aufgestellt.



- ▶ Während der Ausatemphase ziehen Sie Ihr Schambein zum Nabel und stemmen die aufgestellte Hand erst leicht, später kräftiger in die Unterlage. Während der Einatemphase lösen Sie die Spannung wieder.
- ▶ Folgen Sie Ihrem Atemrhythmus.

Wiederholen Sie die Übung 4–5 mal.

2. Übung

Sitz auf dem Hocker

Knie und Füße stehen hüftbreit auseinander, Unter- und Oberschenkel bilden einen rechten Winkel, Fersen befinden sich unter den Knien, Füße haben festen Bodenkontakt, Rücken ist aufgerichtet, Brustbein zieht nach vorne oben, Kinn etwas in Richtung Hals ziehen.



- ▶ Legen Sie nun eine Hand auf Ihren Nabel, die andere auf Ihr Brustbein. Ziehen Sie Ihre Scheide ein.
- ▶ Versuchen Sie nun Ihren Rumpf nach vorne und hinten zu verlagern, ohne dass sich der Abstand zwischen Ihren Händen verändert.
- ▶ Lassen Sie den Atem ruhig fließen.

Wiederholen Sie die Übung 4–5 mal.

Steigern Sie die Übungen nach eigenem Ermessen.

3. Übung

Dynamisches Stehen

Das dynamische Stehen wirkt der muskulären Ermüdung entgegen.

- ▶ Aufrecht stehen; die Füße stehen parallel, hüftbreit auseinander, Kniegelenke kaum sichtbar gebeugt. Die Füße bleiben fest am Boden.
- ▶ Verlagern Sie ihr Gewicht von den Zehen zur Ferse und zurück. Die Beine werden dabei abwechselnd belastet.



Weitere Informationen zur Anreise
und zu Parkmöglichkeiten im Internet:
www.ukw.de/anreise

Physiotherapie

Universitätsklinikum Würzburg
Josef-Schneider-Str. 4 · Haus C15 · Raum 1.512
97080 Würzburg
Telefon: +49 0931 201-25675
E-mail: fk_physiotherapie@ukw.de

www.ukw.de/frauenklinik

Weitere Hinweise

Schweres Heben

Schweres Heben sollten Sie 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).

Entleerung

Blasenentleerung

Nehmen Sie sich Zeit zum Entleeren.

Sitzen Sie zur Blasenentleerung 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 Blaseschließmuskulatur schädigen kann.



Blase

Darm

Stuhlentleerung

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

Tipp Husten und Niesen

Husten und Niesen belasten den Beckenboden. Durch den Druckaufbau kann 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.

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.

Zur Unterstützung des Heilungsprozesses belasten Sie sich bitte in den nächsten 6–8 Wochen höchstens mit 5 kg.

Während dieser Zeit verzichten Sie auf Bäder und Sport und beachten Sie, dass auch sexuelle Aktivitäten die Bauchmuskulatur beanspruchen können.

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

Ihre Abteilung für Physiotherapie

Zum Online-
Übungsblatt:



Besprechen Sie bitte mit Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihrem behandelnden Arzt, ab wann Sie Ihrem gewohnten Alltag (Heben, Bücken, Tragen, sportlichen Betätigung usw.) wieder nachkommen können.