

Übungsblatt

Wochenbettgymnastik

1. Übung

Rückenlage

- ▶ Beide Beine sind angestellt, die Hände liegen locker auf dem Bauch.
- ▶ Atmen Sie durch die Nase ein und lenken Sie Ihre Atemluft in den Bauch, blasen Sie die Luft durch den Mund wieder aus. Dabei sollten Sie eine Auf- und Abbewegung unter Ihren Händen spüren.



2. Übung

Rückenlage

- ▶ Beide Beine sind angestellt. Sie spüren den Kontakt des Kreuzbeins zur Unterlage und stellen sich unter Ihrem Kreuzbein ein Ziffernblatt vor.
- ▶ Nun verlagern Sie langsam den Druck des Kreuzbeins auf die Ziffern „6“ „12“ „3“ und „9“. Lassen Sie den Atem fließen und führen Sie die Übung im eigenen Rhythmus durch.



3. Übung

Bauchlage

Bei Kaiserschnitt führen Sie die Bauchlage vor dem Bett durch, indem Sie Ihren Oberkörper und Bauch auf das hochgefahrte Bett ablegen.

- ▶ Zur Entlastung der Brust und zur Förderung der Rückbildung der Gebärmutter legen Sie Ihr zusammengerolltes, eingeschlagenes Kopfkissen unter den Bauch zwischen Schambein und Nabel.
- ▶ Lenken Sie Ihre Atmung bewusst in den Becken- und Bauchraum und versuchen Sie nun, während des Ausatmens Ihr Schambein Richtung Nabel zu ziehen. Nur mit der forcierten Ausatmung baut sich die dynamische Spannung richtig auf. Beim Einatmen entspannen Sie wieder.



Bitte führen Sie die Bauchlage in den nächsten 3 Wochen ca. 30 Minuten täglich, mit 10 Minuten beginnend durch.

4. Übung

Rückenlage

- ▶ Beide Beine sind angestellt. Diese Übung erfordert Ihre Phantasie: Stellen Sie sich vor, Sie halten in Ihrer Scheide eine Aprikose.
Mit Hilfe des Beckenbodens können Sie diese
 - bewegen oder festhalten
 - drehen
 - drücken (blinzeln)
 - abmessen und hochziehen.
- ▶ Dabei lassen Sie den Atem wieder ruhig fließen.

5. Übung

Seitlage

- ▶ Die Knie sind angebeugt, der Kopf ruht auf dem gebeugten Arm, die andere Hand ist in Nabelhöhe auf der Unterlage aufgestützt.
- ▶ Während der Ausatmung ziehen Sie erneut das Schambein Richtung Nabel und stemmen die aufgestellte Hand erst leicht, später kräftiger in die Unterlage.
- ▶ Beim Einatmen lassen Sie wieder locker.



6. Übung

Sitz auf dem Hocker

- ▶ Der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt. Legen Sie die Arme locker auf die Oberschenkel. Knie stehen über den Fußgelenken.
- ▶ Stellen Sie sich Ihr Becken nun als Schale vor, in der Sie eine Kugel zum Kreisen oder Rollen bringen.

7. Übung

Sitz auf dem Hocker

Bei Verspannung der Schultermuskulatur:

- ▶ Legen Sie die Hände an ihre Schultern.
- ▶ Führen Sie mit ihren Ellbogen kleine Kreise nach hinten aus.
- ▶ Aufrichtung der Brustwirbelsäule.

Diese Übungen können Sie sowohl in der Anzahl der Wiederholungen als auch in der Kraft, die Sie einsetzen, nach eigenem Ermessen steigern.

Kaiserschnitt

Sollte bei Ihnen ein Kaiserschnitt durchgeführt worden sein, so beginnen Sie bitte ab dem ersten Tag nach der OP mit den Übungen 1 und 2. Je nach persönlichem Empfinden können Sie nun schrittweise die anderen Übungen aus dem Programm dazunehmen.

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.

Nachwehen

Vor allem Mehrgebärende werden in den ersten Tagen nach der Geburt Nachwehen verspüren – verstärkt beim Stillen. Diese Wehen können auch ziemlich schmerzhaft sein. Sie sind jedoch die Kraft, die die Gebärmutter zurückbildet.

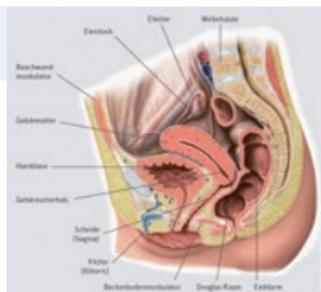
Versuchen Sie, diese Nachwehen so gut es geht zu akzeptieren, mit ihnen zu atmen und darauf zu vertrauen, dass dieser notwendige Prozess in wenigen Tagen beendet sein wird.

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).

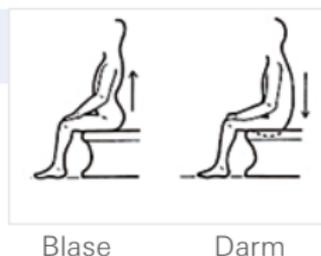
Tipps Husten und Niesen

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.



Entleerung

Um den Beckenboden zu stimulieren, können Sie nach der vollständigen Entleerung der Blase auf „ch“, „ffffff“ oder „pf“ ausatmen.



Darmentleerungsstörungen

sind in den ersten Tagen nicht ungewöhnlich. Nehmen Sie viele ballaststoffreiche Nahrungsmittel zu sich. Trinken Sie ausreichend. Massieren Sie Ihren Bauch oder streichen Sie ihn im Uhrzeigersinn aus.

Blasentleerung

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.

Stuhlentleerung

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

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.

Nach der Geburt geschieht eine enorme körperliche, hormonelle und emotionale Umstellung. Die Rückverlagerung der Bauchorgane, eine evtl. schmerzende Naht, ein geschwächter Beckenboden können Ihnen zu schaffen machen. In diesem Falblatt wollen wir Ihnen Tipps und Übungsanleitungen zur Wiedererlangung Ihres Gefühls für die Körpermitte, zur Unterstützung der Rückbildungsprozesse sowie zum Spüren und Kräftigen der aufgelockerten Strukturen geben.

Bitte benutzen Sie nicht den „Bettgalgen“ zum Aufstehen und Hinlegen, sondern bevorzugen Sie das Hinlegen über den Sitz zur Seitlage und dann das Drehen in die Rückenlage. In den ersten 8-10 Tagen nach der Geburt sollten Sie Ihren Beckenboden nicht kräftig anspannen. Heben und tragen Sie bitte bis max. 5 kg

Am Beckenboden sind durch die Geburt kleine Verletzungen entstanden, die in Ruhe heilen sollen. In dieser Zeit regen wir den Beckenboden durch reflektorische Anspannung an, dass heißt: über Atmung, aufrechte Haltung, Bewegung und Fußarbeit. Sehr aktivierend kann es sein, wenn Sie die Fußsohlen mit einem Tennisball oder Igelball sanft massieren. Wir empfehlen Ihnen unsere Übungen, jedoch ersetzen diese nicht die Rückbildungsgymnastik, mit der Sie ca. 3 Wochen nach Entbindung beginnen können.

**Anmeldung für den Rückbildungskurs in der Elternschule:
0931/ 201-25181**

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