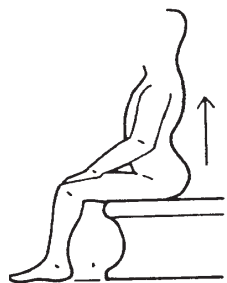


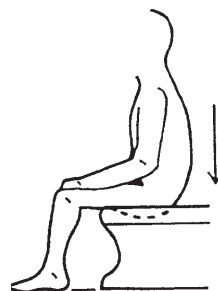
Tipps:

- Immer über die Seitenlage zum Sitzen kommen.
- Legen Sie sich 2x täglich 10–15 Minuten auf den Bauch (eventuell mit Kissen „auspolstern“) – das verbessert die Rückbildung der Gebärmutter und den Abfluss des Wochenflusses
- Beim Husten, Niesen, Lachen und beim Heben und Tragen den Beckenboden anspannen!
- Gewicht körpernah tragen
- Eine gewohnte sportliche Betätigung sollte erst bei guter Haltefunktion des Beckenbodens wieder aufgenommen werden, da dieser sonst überlastet wird.

Sitzhaltung auf der Toilette – so schonen Sie den Beckenboden:



Richtige Haltung
zur Blasenentleerung



Richtige Haltung
zur Darmentleerung

Weitere Fragen oder Anregungen?

Sprechen Sie uns gerne an!

Kontakt

St. Josefs-Hospital Wiesbaden GmbH
Physiotherapie
Beethovenstraße 20
65189 Wiesbaden
Tel.: 0611 / 177-1331
Mail: kg@joho.de



Stand: 09/2010

Tipps und Übungen

Beckenbodengymnastik für Wöchnerinnen



Physiotherapie
St. Josefs-Hospital
Wiesbaden



Beckenbodengymnastik für Wöchnerinnen

Übungen – so geht's:

Warum Frühwochenbettgymnastik?

- Wahrnehmung des Beckenbodens
- Vermeidung von Senkungsbeschwerden und Vorbeugung von Blasen- / Darminkontinenz
- Unterstützung der Gebäuterrückbildung und des Wochenflusses

Bitte beachten:

- Beckenbodengymnastik: Beginn 1. Tag nach Entbindung; bei Kaiserschnitt am 3. Tag!
- Beckenboden und Zwerchfell sind miteinander verbunden. Bei Spannung des Zwerchfells (Ausatmung) spannt sich auch der Beckenboden.
- Gesäßmuskelspannung wirkt der Beckenbodenspannung entgegen.
- „Fitmachende“, anstrengende Übungen zu früh nach der Geburt bewirken oft das Gegenteil.
- Rückbildungsgymnastik in der Gruppe erst ab der 4.-6. Woche nach der Entbindung – nach Kaiserschnittentbindung nach ca. 8 Wochen.
- Tägl. 5-10 Minuten üben, evtl. über den Tag verteilt im Sitzen, Stehen oder Liegen (z.B. Bushaltestelle, Kassenschlange, etc.) über mehrere Monate (Rückbildung dauert so lange wie eine Schwangerschaft!).

„Bauchatmung“

Ausgangsposition Rückenlage

Legen Sie Ihre Hände großflächig ohne Druck auf den Unterbauch. Lassen Sie die Luft durch die Nase in den Bauch strömen und durch den Mund wieder ausströmen. (5-6x)

„Zäpfchen“

Ausgangsposition vorzugsweise Rückenlage

Stellen Sie sich ein Zäpfchen vor, das Sie mit dem Beckenboden aufnehmen sollen. Ziehen Sie es weit nach oben, halten es ca. 3 Sek. fest und lassen es langsam wieder herausgleiten. (4-6x)

„Qualle“

Hier können Sie sich Ihre Ausgangsposition selber aussuchen. Stellen Sie sich eine Qualle vor, wie sie durch das Wasser schwimmt. Sie öffnet und schließt ihren „Schirm“ in sanften, rhythmischen Bewegungen. Dieses Bild übertragen Sie auf Ihren Beckenboden. Es soll ein rhythmisches Anspannen und Lösen sein. Um die Spannung besser übertragen zu können, dürfen Sie mit der Hand die Bewegung gleichzeitig ausführen. (4-6x)

„Blinzeln“

Ausgangsposition Rückenlage

Das Blinzeln üben Sie zuerst mit den Augen (kurzes Schließen und Öffnen der Augen). Diese Bewegung übertragen Sie auf die Ringmuskulatur des Afters und der Blase. Es soll ein kurzes, schnelles Anspannen der Muskulatur sein. (4-6x)

„Kirschkerne aufpicken“

Sie sitzen auf einem Hocker und stellen sich Kirschkerne vor, die auf der Sitzfläche liegen. Während der Ausatmung wird ein Kirschkern nach dem anderen mit dem Beckenboden aufgepickt. Mit der Einatmung wird die Spannung gelöst. Um die Spannung zu verstärken, kann man „pick“ bzw. „pickt“ dazu sprechen. (4-6x)

„Aufzugübung“ (für Fortgeschrittene)

Stellen Sie sich vor, Sie haben in Ihrer Gebärmutter einen Aufzug mit 3 Stockwerken. Ziehen Sie den Aufzug bis zum 1. Stock hoch, halten kurz an, fahren weiter in den 2. Stock, halten wieder kurz an und fahren dann in den 3. Stock. Nachdem Sie auch dort angehalten haben, fährt der Aufzug wieder abwärts, wobei er in jedem Stockwerk kurz hält. (3x)