



Bewegungsübungen zur Rückbildung nach der Geburt

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation
Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Sehr geehrte Damen!

Nach der Geburt herrscht ein Ungleichgewicht zwischen Rücken- und Bauchmuskulatur und eine massive Schwäche des Beckenbodens. So kann in den ersten Stunden und Tagen nach der Geburt des Kindes das bewusste Spannungsgefühl für diese Muskeln gehemmt sein, manchmal kommt es sogar zur vorübergehenden Schwäche des Blasen- und Darmverschlusses.

Weiters kommt es zu hormon- und schwangerschaftsbedingten Veränderungen, wie zum Beispiel dem verstärkten Thromboserisiko.

Mit gezielten physiotherapeutischen Übungen können die physiologischen Rückbildungsvorgänge unterstützt werden.

Rückbildung - Warum?

Dadurch, dass Sie Ihrem Körper nach der Geburt Ihres Kindes genügend Aufmerksamkeit schenken, können Sie Spätfolgen wie Inkontinenz und Gebärmuttersenkung vorbeugen. Außerdem werden Sie schnell spüren, dass Sie durch gezielte Übungen Ihre Kraft und Stabilität zurück erlangen und sich in Ihrem Körper wieder wohler fühlen.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen die erlernten Übungen gut in Erinnerung zu behalten.

Viel Freude mit dem Übungsprogramm!

Wichtiges im Frühwochenbett

(vom 1. bis zum 10. Tag nach der Geburt)

Hinweise zum Üben:

- ▶ Beginnen Sie mit den Übungen am Tag nach der Geburt Ihres Kindes.
- ▶ Üben Sie regelmäßig, mehrmals täglich auf flacher Unterlage.
- ▶ Üben Sie langsam und konzentriert, niemals ruckartig!
- ▶ Sorgen Sie für eine gute Belüftung des Raumes und legen Sie beim Üben beengende Kleidungsstücke ab.
- ▶ Es erleichtert das Üben, wenn Darm und Blase entleert sind.
- ▶ Erheben Sie sich grundsätzlich aus der Rückenlage über eine Seitwärtsdrehung (Seitlage) zum Sitzen/Stehen.
- ▶ Auf Kompressionsstrümpfe sollte jede Wöchnerin, die Krampfadern oder Schmerzen in den Beinen hat, nicht verzichten!
- ▶ „Fitmachende“, anstrengende Übungen bald nach der Geburt bewirken oft das Gegenteil!

Übung: Thromboseprophylaxe und Kreislaufaktivierung

Die Aktivierung der „Wadenpumpe“ als Gefäßtraining und zur Verbesserung des Rückflusses in den Beinvenen sollte mehrmals täglich ausgeführt werden.

AUSGANGSPOSITION BEI SPONTANENTBINDUNG:

Legen Sie sich möglichst flach auf den Rücken und stellen Sie beide Beine auf. Das übende Bein strecken Sie stets so, dass beide Knie auf gleicher Höhe sind und aneinander gedrückt werden.



AUSGANGSPOSITION BEI KAISERSCHNITT:

Legen Sie sich möglichst flach auf den Rücken und strecken Sie beide Beine aus.



DURCHFÜHRUNG: So lange den Vorfuß kräftig auf- und abbewegen, bis Sie ein Ziehen in der Wade spüren. Anschließend das Bein wechseln. Auf jeder Seite 2 – 3mal wiederholen.

STEIGERUNGSMÖGLICHKEIT: Auf- und abwippen zwischen Zehenballenstand und Fersenstand.

Übung: Schulung der Bauchatmung und Aktivierung der Bauchmuskulatur

Lassen Sie die Luft durch die Nase in den Bauch einströmen und durch den Mund langsam ausströmen. Mit der Einatmung hebt sich Ihr Bauch sanft, mit der Ausatmung senkt er sich wieder. Danach versuchen Sie bei der Ausatmung Ihr Schambein Richtung Nabel zu ziehen – der Abstand zwischen Schambein und Nabel verkürzt sich. Der Oberbauch wird verschmälert, indem Sie die Rippen bei der Ausatmung Richtung Bauchnabel zur Mitte und nach unten ziehen.

Wiederholen Sie die Übungen 15 – 20 Atemzüge lang. Beginnen Sie mit 2 x täglich in einer Ausgangsposition.

Nach 1 – 2 Wochen können Sie 2 x 2 Ausgangspositionen verbinden und nach weiteren 1 – 2 Wochen steigern Sie diese Übung auf 2 x 3 Ausgangspositionen, jeweils 15 – 20 Atemzüge.

Diese Übung können Sie in drei verschiedenen Ausgangspositionen - siehe nächste Seite - ausführen, um somit möglichst viele Muskeln zu erreichen.

Diese Übungen sollten Sie mindestens 6 – 8 Wochen durchführen.

1. AUSGANGSPOSITION

Nehmen Sie die Ausgangsposition Rückenlage mit aufgestellten Beinen ein. Ihre Hände legen Sie großflächig ohne Druck auf den Unterbauch.



2. AUSGANGSPOSITION

Drehen Sie sich nun in Seitenlage. Kopf – Brustkorb – Becken liegen in einer Linie, die Beine sind angebeugt.



3. AUSGANGSPOSITION

Ausgangsposition Vierfüßlerstand – Kopf, Oberkörper und Becken stehen in einer Linie. Wirbelsäule und Bauch sollten nicht nach unten durchhängen! Zwischen den Knien ist ein kleiner Abstand.



Übung: Gebärmutterrückbildung

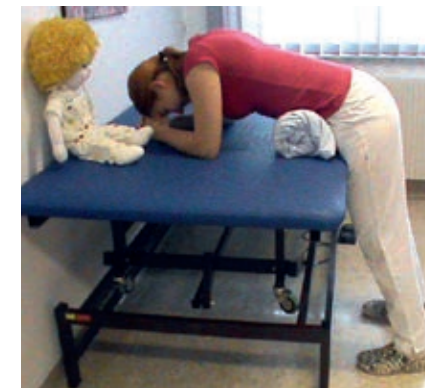
AUSGANGSPOSITION BEI SPONTANENTBINDUNG:

Legen Sie sich mit dem Bauch auf ein Stillkissen oder eine Polsterrolle.



AUSGANGSPOSITION BEI KAISERSCHNITT:

Legen Sie eine Polsterrolle oder ein Stillkissen auf die Tischkante. Stellen Sie sich davor und legen Sie sich mit dem Unterbauch auf das Kissen.



DURCHFÜHRUNG: Nehmen Sie diese Lage in den ersten 10 Tagen nach der Geburt täglich für 30 min ein. Sie können diese Zeit auch aufteilen.

Wichtiges für Ihren Beckenboden

Der Beckenboden ist eine mehrschichtige Muskelplatte, die unseren Bauchraum nach unten hin abgrenzt und als Schutz und Stütze für unsere Verdauungs- und Fortpflanzungsorgane dient. Außerdem arbeitet er als „Atemhilfsmuskel“ mit dem Zwerchfell zusammen und übernimmt wahre Schwerstarbeit bei Schwangerschaft und Geburt, lässt uns Harn- und Stuhlgang kontrollieren und unterstützt auch maßgeblich unsere Empfindungen im Sexualbereich. Er verläuft quer durch das Becken, von Schambein zu Steißbein, von Sitzbeinknochen zu Sitzbeinknochen.

Während der ersten 10 Tage:

- ▶ viel liegen, um den Beckenboden weniger zu belasten
- ▶ nicht schwer heben und tragen
- ▶ noch keine Beckenbodenübungen
- ▶ Knie-Ellbogen-Lage zur Entlastung des Beckenbodens nach längerem Stehen, Gehen, ...



Übungen für den Beckenboden:

ab der **3. Woche** bei Spontanentbindung, **sofort** bei Kaiserschnitt

- ▶ **BLINZELN:** Versuchen Sie mit Ihrem Beckenboden kräftig und schnell zu blinzeln wie mit Ihren Augen. Ca. 3 x 5 Wiederholungen
- ▶ **LIFTFAHREN:** Stellen Sie sich vor, Ihr Beckenboden ist ein Lift. Der Lift fährt hoch, bzw. Sie spannen/ziehen den Beckenboden nach innen. Beim Herunterfahren lassen Sie wieder locker. Ca. 3 x 5 Wiederholungen

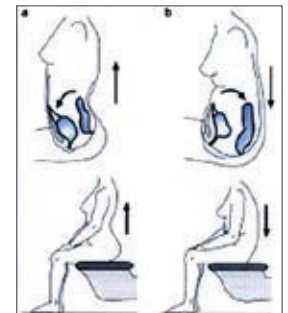
Diese Übungen können Sie gut in den Alltag einbauen, egal ob Sie liegen, stehen oder gehen. Ab der **6. Woche** ist ein Rückbildungskurs sehr zu empfehlen. Auch zu einem späteren Zeitpunkt ist ein Kurs sinnvoll. Es ist nie zu spät!

Der nächste Kurs im Krankenhaus beginnt am:

Weitere Informationen und Anmeldung unter Telefon: 07752 602-2001

Noch einige hilfreiche Tipps:

- ▶ Im Alltag, vor allem beim Heben und Tragen (Wäschekorb, Einkaufstasche, Kind/Kinderwagen), sollte Ihr Beckenboden von unten Halt geben, und nicht nach unten schwach sein. Auch unfreiwilliger Harn- und Windabgang ist im Wochenbett bei solchen Belastungen nicht selten. Bei allen Druckbelastungen nach unten, ziehen Sie **VORHER** Schambein Richtung Nabel und spannen Sie den Beckenboden an. Denn jede Fehl- und Überbelastung geht zu Lasten Ihres geschwächten Beckenbodens!
- ▶ Tragen Sie jedes Gewicht (Wäschekorb, Maxi Cosi,...) körpernah und mit beiden Händen!
- ▶ Beim Husten, Niesen, Lachen und beim Heben und Tragen den Beckenboden anspannen. Beim Husten den Kopf drehen und „über eine Schulter husten“.
- ▶ Eine gewohnte sportliche Betätigung kann aufgenommen werden, wenn der Beckenboden wieder volle Haltefunktion hat. Die Bauchmuskeln sollten genug Spannung aufbringen, um die Wirbelsäule zu unterstützen.
- ▶ Auf der Toilette sollten Sie sich beim Harnlassen aufrichten, damit die Harnröhre senkrecht steht. Bei Stuhlgang den Rücken rund machen („Po ins Klo“), damit hilft Ihnen die Schwerkraft bei der Entleerung. Leichte Wippbewegungen können den Stuhlgang erleichtern und zu starkes Pressen (=Belastung für den Beckenboden) kann vermieden werden.



Übungen im Spätwochenbett (ab der 3. bis 5. Woche):

Die folgenden Übungen werden ausatmend bei gleichzeitiger sanfter Beckenbodenspannung eingeleitet.

ÜBUNG



Ausgangsposition Seitenlage: Kopf, Brustkorb und Becken liegen in einer Linie, die Knie sind gebeugt. Der gebeugte untere Arm liegt unter dem Kopf. Schließen Sie die obenliegende Hand zu einer Faust und stellen Sie diese Faust in Nabelhöhe vor sich auf der Unterlage ab.

Während Sie ausatmend das Schambein Richtung Nabel ziehen und den Oberbauch verschmälern (Rippen zueinander) und dazu sanft After und Scheide in sich hineinziehen, stemmen Sie die Faust erst leicht, dann immer fester in die Unterlage.

Beobachten Sie, wie Ihre Bauchmuskeln, besonders die der unten liegenden Bauchwand, immer besser anspannen können. Üben Sie danach auch auf der anderen Seite. 15 – 20 Atemzüge.

ÜBUNG



Ausgangsposition Seitenlage: Die Knie sind gebeugt. Der obere Arm liegt lose gestreckt auf dem Körper, der untere Arm ist aufgestützt. Während Sie ausatmend wieder Ober- und Unterbauch und Beckenboden anspannen, heben Sie – auf Unterschenkel und Unterarm gestützt – Ihr Becken ab. Dabei nicht ins Hohlkreuz gehen. Ihr Bauch soll sich verkleinern, er darf nicht nach außen drängen.

Pro Seite mit 10 Wiederholungen beginnen, langsam steigern.

WICHTIG: Auf der Seite, wo das Hochstemmen mehr Mühe bereitet, sollten Sie häufiger üben. (Vielleicht war auf dieser Seite der Rücken Ihres Kindes).



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried



Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Leiter: Prim. Dr. Christian Angleitner, MSc
T: +43 7752 602-2001

Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe

Leiter: Prim. Dr. Walter Dirschlmaier
T: +43 7752 602-1420

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern
Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis
T: +43 7752 602-0
office.ried@bhs.at · www.bhsried.at



Impressum:

Kontakt: Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.
Schlossberg 1 · 4910 Ried i.L. · T: +43 7752 602-0 · office.ried@bhs.at · www.bhsried.at
Für den Inhalt verantwortlich: BHS Ried · Layout und Druck: Hammerer, Ried i.L.
Erscheinungsdatum: September 2023

Ein Unternehmen des Ordensklinikum Innviertel im Eigentum
der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck