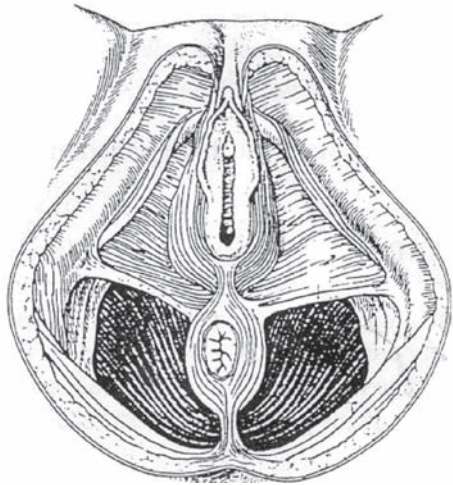


Der Beckenboden (siehe Bild) besteht aus mehreren Muskelschichten und schließt das Becken nach unten ab. Öffnungen im Beckenboden sind Harnröhre, Scheide und After.



Zur Erinnerung

- Aufstehen und Hinlegen immer über die Seitlage!
- Beim Heben und Tragen ausatmen, um den Beckenboden zu aktivieren!
- Jede Last körpernah tragen!
- Erst bei vollständiger Wundheilung und wiederhergestellter Funktion des Beckenbodens sollte die gewohnte sportliche Aktivität wieder aufgenommen werden!

Wichtiger Hinweis

Die Patientinnen sollten dieses Übungsprogramm **erst nach fachlicher Anleitung** einer Physiotherapeutin bzw. eines Physiotherapeuten selbstständig durchführen!

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

GPR Therapiezentrum **PhysioFit**

Telefon: 06142 88-1419

Telefax: 06142 88-1777

E-Mail: PhysioFit@GP-Ruesselsheim.de

GPR Klinikum
August-Bebel-Straße 59
65428 Rüsselsheim

Telefon: 06142 88-0
Telefax: 06142 88-1371
E-Mail: info@GP-Ruesselsheim.de
www.GP-Ruesselsheim.de

Rückbildungs- gymnastik im Frühwochenbett

GPR Therapiezentrum
PhysioFit



Rückbildungsgymnastik im Frühwochenbett

Nach der Geburt Ihres Kindes ist das Muskelgleichgewicht zwischen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur gestört. Ihre Bauchmuskeln sind schwangerschaftsbedingt überdehnt und Ihr Beckenboden wurde stark überansprucht.

Die Rückbildungsgymnastik im Frühwochenbett (die ersten 10 Tage nach der Geburt) unterstützt die natürlichen Rückbildungsvorgänge und aktiviert die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Da Ihr Beckenboden durch die Geburt stark gedehnt wurde, sind kleine Verletzungen oder auch Dammrisse entstanden. Diese Wunden müssen erst heilen, deshalb sollten Sie Übungen vermeiden, die den Beckenboden zu stark beanspruchen (z. B. Sit-ups, schweres Tragen etc.)

Bei den nachfolgenden Übungen wird Ihr Beckenboden durch die Ausatmung auf „haa“ oder „pf“ behutsam aktiviert

1. Rückenlage

a) Nehmen Sie die flache Rückenlage mit aufgestellten Beinen ein. Ihre Hände ruhen auf dem Unterbauch. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Mit der Einatmung hebt sich die Bauchdecke, mit der Ausatmung senkt sie sich wieder.

Nun versuchen Sie während der Ausatmung Ihr Schambein in Richtung Nabel zu ziehen. Dabei spannen sich die Muskeln des Unterbauchs an.

b) Strecken Sie beide Arme senkrecht zur Decke, eine Handfläche berührt einen Handrücken. Während Sie ausatmend Ihr Schambein in Richtung Nabel ziehen, geben die Hände Druck gegeneinander. Die Unterbauchspannung verstärkt sich.

2. Seitlage

a) Nehmen Sie die Seitlage ein. Kopf–Brustkorb–Becken liegen auf einer Linie, die Beine sind leicht gebeugt. Ziehen Sie während der Ausatmung das Schambein in Richtung Nabel. Ihre Hand ruht auf dem Unterbauch und spürt die An- und Entspannung Ihrer Bauchmuskeln.

b) Bilden Sie mit Ihrer obenliegenden Hand eine Faust und stellen Sie diese in Nabelhöhe auf die Unterlage. Stemmen Sie die Faust während der Beckenbewegung in die Unterlage.

Wichtig: Üben Sie auf beiden Seiten!



3. Bauchlage

Nehmen Sie die Bauchlage 2 x täglich für 10 Minuten ein. Ein dickes Kissen liegt zwischen Nabel und Schambein. Die Brust soll dabei nicht gedrückt werden. Diese Lage unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter und das Abfließen des Wochenflusses.

4. Knieellbogenstütz

Nehmen Sie den Knieellbogenstütz ein. Die Ellbogen werden schulterbreit, die Knie hüftbreit aufgesetzt. Der Kopf kann auf den gefausteten Händen abgelegt werden. Ziehen Sie während der Ausatmung Ihr Schambein in Richtung Nabel. Wichtig: Ihr Rücken bleibt dabei gerade!

5. Vierfüßlerstand

Im Vierfüßlerstand sind Kopf–Rücken–Becken auf einer Linie. Der Rücken darf nicht „durchhängen“. Während Sie ausatmend das Schambein in Richtung Nabel ziehen, erhöhen Sie diagonal den Druck der rechten Hand und des linken Knies auf die Unterlage. Anschließend wechseln Sie die Diagonale.

