

**RÜCKBILDUNGS-  
GYMNASTIK**

**PHYSIO-  
THERAPIE UND  
GEBURTEN-  
ABTEILUNG**

**Liebe Wöchnerin**

**Herzliche Gratulation zur Geburt Ihres Kindes!**

Sie haben in unserem Spital geboren und befinden sich nun im Wochenbett und damit in der Phase der Rückbildung.

Um Sie zu unterstützen, haben wir für Sie einige Informationen und Übungen im Sinne einer Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik in dieser Broschüre festgehalten.

Die Anleitung hilft Ihnen, die Rückbildung günstig zu beeinflussen, die Körperwahrnehmung zu verbessern und die Kraft wiederaufzubauen. Konsequenterweise umgesetzt, können Sie so Ihrem Körper wieder von der früheren Kraft zurückgeben. Wenn Sie sich körperlich fit fühlen, hilft das Ihnen auch, den strengen Alltag leichter zu meistern.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Ausdauer und Freude.

Die Teams der Physiotherapie und der Geburtenabteilung

## **Beckenboden und Rumpf**

Der Beckenboden besteht aus Muskeln, welche sich zwischen dem Schambein, den beiden Sitzbeinhöckern und dem Steissbein befinden. Er bildet den unteren Abschluss des Bauchraums und umschliesst Enddarm, Scheide und Harnröhre. Der Beckenboden arbeitet stark mit der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie dem Zwerchfell zusammen und ist wesentlich beim Halt der Beckenorgane (Blase, Gebärmutter, Enddarm) und bei der Stabilisation des Rumpfes.

## **Nach der Geburt**

Durch die hormonelle Umstellung während der Schwangerschaft und der Geburt, aber auch durch die Gewichtszunahme von Mutter und Kind kommt es zu vorübergehenden Spannungsverlusten und Überdehnungen in der gesamten Rumpfmuskulatur (Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur, Zwerchfell) und in bindegewebigen Strukturen. Dadurch werden die inneren Organe, das knöcherne Becken und der untere Rücken nicht mehr gleich gut gestützt. Ein Training der gesamten Rumpfmuskulatur trägt wesentlich dazu bei, späteren Beschwerden wie Organsenkungen oder Rückenschmerzen vorzubeugen. Rücken- und Beckenschmerzen nach der Geburt lassen sich durch rücken- und bauchschonendes Bewegen und Tragen lindern oder vermeiden. Achten Sie auf entlastende Positionen beim Stillen und lassen Sie sich von Ihrer Hebamme günstige Stillhaltungen zeigen. Die Zeit nach der Geburt ist intensiv, weshalb wir Ihnen empfehlen, in den nächsten Wochen immer wieder Entspannungspausen einzuplanen.

## **Atmung und Haltung**

Versuchen Sie, während den Übungen bewusst und regelmässig zu atmen. So können Sie auf einfache Weise auf Stress oder allfällige Schmerzen positiv Einfluss nehmen. Eine aufrechte Haltung unterstützt die Atmung und die Haltemuskulatur.

## **Bleibende Beschwerden**

Falls Sie bleibende Schmerzen im Damm- oder Beckenbereich oder Beschwerden mit Blase oder Darm (Inkontinenz, Entleerungsstörungen, Schmerzen) haben, zögern Sie nicht und sprechen Sie Ihre Gynäkologin/Ihren Gynäkologen darauf an. Sie kann Ihnen gezielte Physiotherapie bei einer spezialisierten Therapeutin verschreiben.

## **Bewegung und Sport**

Wir empfehlen Ihnen viel Bewegung an der frischen Luft, dosieren Sie nach Ihrem Empfinden. Nach 6 Wochen sollten allfällige Narben soweit verheilt und der Wochenfluss abgeklungen sein, dass auch Schwimmen und Velofahren problemlos wieder möglich sind. Ausserdem empfehlen wir Ihnen den Besuch eines Rückbildungskurses.

Sportarten, welche starke Schläge auf den Körper erzeugen (z.B. Joggen, Tennis, Seilspringen, Aerobic), sollten erst wiederaufgenommen werden, wenn Sie Ihre Beckenboden- und Bauchmuskulatur wieder gut spüren und kräftig anspannen können. Das Gleiche gilt für klassische Bauchmuskelübungen wie Rumpfheugen.

## Rückbildung fördern

Folgende Positionen unterstützen die Rückbildung Ihrer Gebärmutter. Wir empfehlen Ihnen, sie abwechselnd oder je nach Vorliebe in den ersten Wochen nach Geburt täglich mindestens 10 Minuten einzunehmen.



Knie-Ellbogen-Lage



Rückenlage mit unterlagertem Becken



Bauchlage mit Kissen

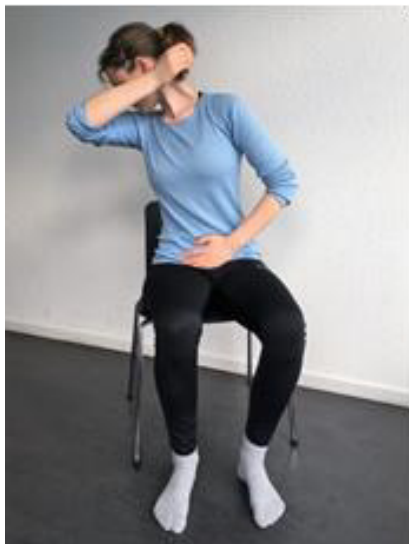
## Entlastung im Alltag

Damit Sie Ihren noch abgeschwächten Beckenboden und Ihre Bauchdecke nicht unnötig belasten, empfehlen wir Ihnen folgende einfache Massnahmen:

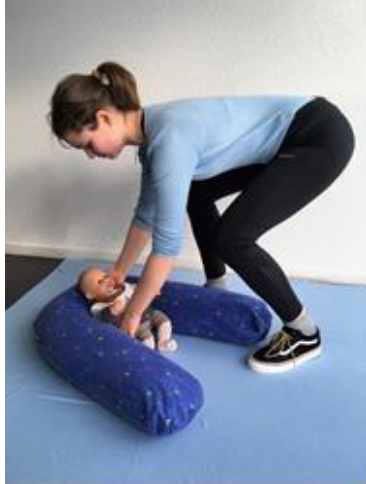


Vor allem zu Beginn des Wochenbettes sollten Sie sich Erholungsmomente einplanen, in denen Sie sich hinlegen. Mit etwas Fantasie helfen auch Ihr Baby und seine

Geschwister mit. Lassen Sie sich bei Bedarf von Ihrer Hebamme das Stillen im Liegen zeigen.



Machen Sie sich beim Husten und Niesen lang und drehen Sie sich ab. So können Sie Bauch und Beckenboden entlasten.



Bücken Sie sich rückengerecht, das heisst mit gebeugten Knien und gestrecktem Rumpf. Beim Heben (Ihres Kindes) sollten Sie Bauch und Beckenboden leicht einziehen.



Achten Sie zudem auf weichen Stuhlgang, um Ihren noch schwachen Beckenboden nicht unnötig zu belasten. Allenfalls können Sie einen Fusschemel benützen für leichteren Stuhlgang.

## Körperwahrnehmung und Spannungsaufbau

Folgende Übungen dürfen direkt ab der Geburt 2-3x pro Tag durchgeführt werden.

Sie sollten Ihnen keine Schmerzen bereiten und dürfen auch bei einer allfälligen Damm- oder Kaiserschnittnaht durchgeführt werden.

### Wahrnehmung Beckenboden



Legen Sie ihre Hände auf den Unterbauch. Spüren Sie beim ruhig Ein- und Ausatmen die Bewegung des Bauches sowie des Beckenboden.

Während der Ausatmung unterstützen Sie mit feiner (!) Anspannung den Beckenboden mit der Vorstellung, die Scheide einzuziehen.

Beim Einatmen entspannen Sie bewusst den Beckenboden.

Wiederholen Sie dies 10x.

Variante: Legen Sie sich auf den Bauch (allenfalls mit einem flachen Kissen unter dem Bauch) und versuchen Sie die Atembewegung bis in den Kreuz- und Beckenbereich zu spüren.



## Mobilisation des Rumpfes



Atmen Sie langsam und tief ein und richten Sie sich dabei auf. Drehen Sie die Arme nach aussen, so dass sich der Brustbereich öffnet.



Mit dem Ausatmen machen Sie sich rund. Wiederholen Sie den Ablauf 5-10x.

## Gleichgewicht und Aufrichtung im Stehen



Rollen Sie die Füße von den Fersen zu den Zehen und wieder zurück.

Achten Sie dabei auf einen langen aufgerichteten Rumpf ohne Hohlkreuz, so

dass sich Unterbauch und Beckenboden leicht aktivieren.

Variante: Halten Sie auf den Zehen kurz inne oder wippen Sie auf den Zehen. 10 bis 20 Wiederholungen.

## Aufrichtung und Spannungsaufbau im Rumpf



Machen Sie ihren Oberkörper lang – sitzend oder stehend.

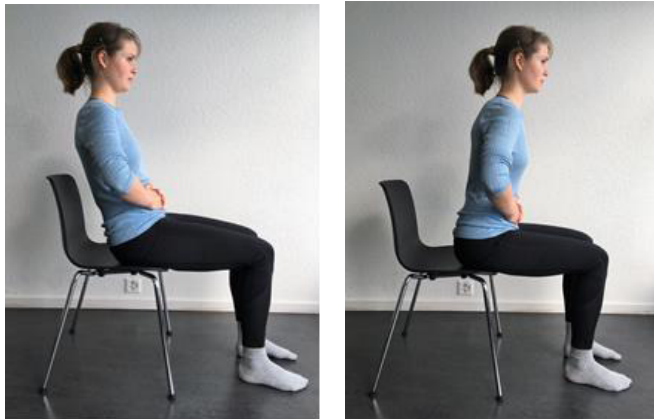
Drücken Sie die Handflächen vor der Brust gegeneinander.

Halten Sie diese Spannung während 30 Sekunden und atmen Sie dabei ruhig weiter.

## Gezielte Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Folgende Übungen empfehlen wir Ihnen 6 Wochen nach der Geburt 1 x pro Tag.

### Im Sitzen



Halten Sie Ihre Hände auf den Unterbauch, bei Bedarf stützend auf der Kaiserschnitt-Narbe.

Kippen Sie nun leicht nach hinten und ziehen Sie Ihren Bauch leicht nach innen.

Spüren Sie, wie sich Ihr Beckenboden dabei leicht anspannt. Wenn Sie nach vorn bewegen, lassen Sie Bauch und Beckenboden wieder locker. Wiederholen Sie die Bewegung 10-15x, variieren Sie das Tempo.

### In Seitenlage



Heben Sie die untere Taille aktiv einen Fingerbreit an.

Während Sie Unterbauch und Beckenboden nach innen ziehen, heben Sie das obere Bein leicht ab. Atmen Sie eine

halbe Minute regelmässig weiter und halten Sie die Spannung im Rumpf. Kontrollieren Sie mit der oberen Hand die Einwärtsbewegung Ihres Bauches. Pro Seite 2-3 Durchgänge.

## Im Knie-Ellbogenstand oder Vierfüßler



Ziehen Sie Beckenboden und Unterbauch leicht nach innen. Während der Ausatmung heben Sie beide Knie wenig vom Boden weg und wippen leicht auf und ab.

Zum Einatmen stellen Sie die Knie wieder ab. Der Rücken bleibt dabei gerade. 10 oder mehr Wiederholungen.

### **Physiotherapie**

Tel. 058 636 26 77

[physio.thun@spitalstsag.ch](mailto:physio.thun@spitalstsag.ch)

### **Geburtenabteilung**

Tel. 058 636 25 05

[geburten@spitalstsag.ch](mailto:geburten@spitalstsag.ch)

### **Spital STS AG Thun**

Krankenhausstrasse 12

CH-3600 Thun

[www.spitalthun.ch](http://www.spitalthun.ch)

