

## Übungen

### „Wadenmuskelpumpe“

■ Rückenlage, die Beine liegen nebeneinander. Nun den Vorfuß im Wechsel maximal hochziehen und lang machen. Die Knie bleiben dabei locker. 3 x 30 Wiederholungen.

### Ganzkörperspannung

■ Rückenlage, Fußspitzen hochziehen, Knie in die Unterlage drücken, Po anspannen.



Dabei die Lendenwirbelsäule Richtung Unterlage schieben. Gleichzeitig können Sie die Arme in die Unterlage drücken. Trotz der Spannung den Atem ruhig fließen lassen, etwa drei Atemzüge halten und dann langsam lösen.

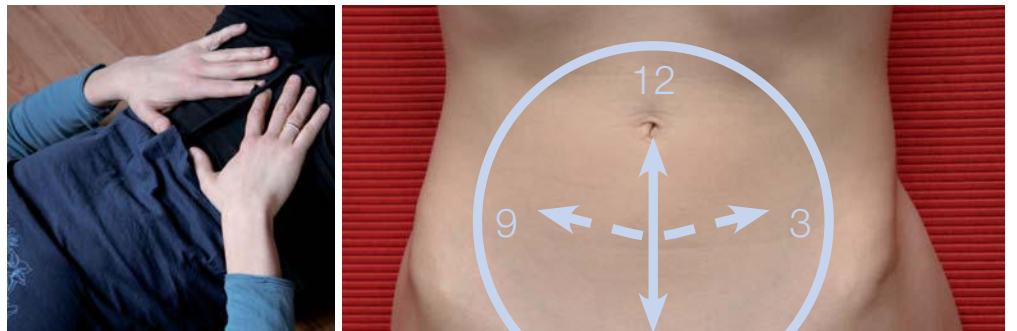
### Atemwahrnehmung und phonetisches Atmen

■ In Rückenlage legen Sie Ihre Hände auf den Bauch. Schließen Sie die Augen und spüren Sie Ihre Atmung. Bei der Einatmung hebt sich die Bauchdecke, beim Ausströmen der Luft senkt sie sich wieder. Lassen Sie die Atembewegung bis tief in Ihr Becken fließen. Wenn Sie den Atemfluss gut wahrnehmen, können Sie diese Übung natürlich auch im Sitzen oder Stehen ausführen. Begleiten Sie nun die Ausatmung mit dem Laut „chchch“. Das richtige „ch“ finden Sie, indem Sie zuerst „ich“ sagen und dann das „i“ weglassen. Der Reibungslaut gibt der Ausatmung Widerstand und aktiviert damit den Beckenboden.

### Rückenlage

Stellen Sie die Beine nacheinander, also bauchmuskelschonend, an. Legen Sie die Hände so

## ÜBUNGEN



auf den Bauch, dass die Fingerspitzen die Schambeinoberkante berühren.

■ Ziehen Sie während der Ausatmung auf „chchch“ Ihr Schambein gegen den leichten Widerstand der Finger in Richtung Bauchnabel. Ihre Lendenwirbelsäule schmiegt sich dabei der Unterlage an. Mit der Einatmung die Spannung lösen und in die Ausgangsstellung zurückgleiten.

■ Legen Sie die Arme neben den Körper, kippen Ihr Becken wie beschrieben und heben dann das Gesäß ein wenig von der Unterlage ab. Das kräftigt zusätzlich die Gesäßmuskeln.

Halten Sie diese „Brücke“ etwa drei langsame Atemzüge. Legen Sie dann Wirbel für Wirbel den Rücken und das Gesäß wieder ab.

■ Um aus der Rückenlage Beckenboden und Rücken schonend zum Sitz zu kommen, drehen Sie sich auf die Seite. Nun drücken Sie den Oberkörper mit den Armen nach oben, während Sie gleichzeitig die angewinkelten Beine nach unten bewegen.

■ Stellen Sie sich vor, Ihr Becken läge auf dem Zifferblatt einer Uhr. Unter der Lendenwirbelsäule stehe die 12, unter dem Steißbein die 6. Wiegen Sie nun sanft das Becken zwischen

## ÜBUNGEN

12 und 6: Während der Ausatmung geben Sie Druck auf 12 Uhr, die Lendenwirbelsäule schmiegt sich dabei der Unterlage an. Bei der Einatmung den Druck auf 6 Uhr erhöhen, dabei hebt sich die Lendenwirbelsäule wieder etwas ab. Nun das Becken zwischen 9 und 3 Uhr wiegen, ohne die Knie mitzubewegen. Schließlich mit kreisenden Bewegungen eine volle Stunde beschreiben, den Atem dabei ruhig fließen lassen.

### Bauchlage

Schon ab dem ersten Tag nach der Geburt können Sie die Bauchlage nutzen, um die Rückbildung der Gebärmutter und den Wochenfluss anzuregen. Wurde bei Ihnen ein Kaiserschnitt durchgeführt, warten Sie mit

dieser Übung je nach Beschwerden noch ein paar Tage.

■ Legen Sie sich mit dem Bauch auf ein großes festes Kissen. So, dass das Schambein aufliegt und die Brust entlastet ist. Der günstigste Zeitpunkt für diese Lage wäre nach der eigenen Mahlzeit und nach dem Stillen. Verweilen Sie in dieser Position solange Sie sich wohlfühlen. Wir empfehlen mindestens zehn Minuten. In dieser Ausgangsstellung können Sie eine sanfte Spannung der Beckenboden- und Bauchmuskeln erreichen, indem Sie bei der Ausatmung auf „chchch“ (s.a. „phonetisches Atmen“) Ihr Schambein in das Kissen drücken. Danach alle Muskelanspannung lösen und die Luft tief einströmen lassen.



## ÜBUNGEN

### Knie-Unterarm-Lage

Die Knie sind hüftbreit aufgestellt (Oberschenkel senkrecht), der Kopf liegt auf den Händen. Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig, so dass die Ausgangsstellung nicht unangenehm ist.

■ Atmen Sie tief in den Bauch ein und auf das bekannte „chchch“ aus. Das Schambein nähert sich dabei dem Bauchnabel. Lassen Sie die Bewegung weiterfließen, so dass sich der gesamte Rücken zu einem „Katzenbuckel“ formt. Beim Einatmen wird die Wirbelsäule wieder gestreckt und der Bauch bewegt sich Richtung Boden.

### Übungen mit dem Pezziball

Wenn Sie zu Hause einen großen Gymnastikball haben, nutzen Sie ihn als Sitzmöglichkeit (aufrechter Sitz wie oben beschrieben). Achten Sie bitte darauf, dass der Ball prall aufgepumpt ist, um den Beckenboden zu stützen.

■ Zur Verbesserung Ihrer Beckenbeweglichkeit schieben Sie die rechte Gesäßhälfte nach links, der Oberkörper bleibt aufrecht, wieder zur Mitte zurück und dann zur Gegenseite. Mehrfach im Wechsel üben.

■ Mit der Ausatmung das Schambein Richtung Bauchnabel ziehen (dabei bewegt sich der Ball

etwas nach vorne). Bei der Einatmung wird der Ball durch die Beckenbewegung zurückgerollt. Die Lendenwirbelsäule bildet dabei ein leichtes „Hohlkreuz“. Die Brustwirbelsäule bleibt während der Übung aufgerichtet!

■ Kombinieren Sie diese vier Bewegungsrichtungen und beschreiben Sie mit dem Ball einen Kreis. Die Bewegung geht dabei nur vom Becken aus, die Füße bleiben fest auf dem Boden stehen und die Wirbelsäule aufrecht. Richtungswechsel! Üben Sie diesen „Bauchtanz“ zu Ihrer Lieblingsmusik oder mit Ihrem Baby im Arm.

### Übungen im Stand

■ Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Gesäß und Schultern haben während der ganzen Übung Kontakt zur Wand. Mit der Ausatmung das Schambein Richtung Bauchnabel ziehen. Spüren Sie, wie sich Ihre Lendenwirbelsäule der Wand nähert. Bei der Einatmung vergrößert sich der Abstand wieder.

■ Auch durch Tanzen (v.a. Bauchtanz oder Twist) verbessern Sie die Beweglichkeit Ihres Beckens und der Wirbelsäule und aktivieren zudem die Beckenbodenmuskulatur.



# FIT UND IN FORM

Nach der Schwangerschaft · Rückbildungsgymnastik und Alltagstipps für Wöchnerinnen



BARMHERZIGE BRÜDER  
Klinik St. Hedwig  
Regensburg



kuno  
KLINIK + UNIVERSITÄTSKLINIKUM  
ST. HEDWIG + REGENSBURG



## Herzlichen Glückwunsch,

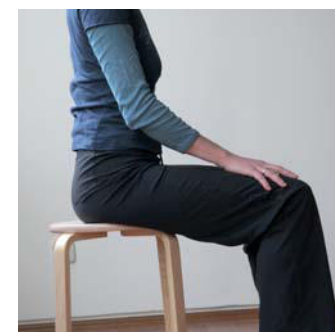
Sie haben vor kurzem Ihr Baby zur Welt gebracht. Aufgrund der Schwangerschaft und Geburt hat sich in Ihrem Körper einiges verändert. Vor allem der Beckenboden (muskulärer Abschluss des Beckenausgangs) war besonders beansprucht. Dieser verhindert ein Absinken der Beckenorgane und verschließt Harnröhre und After. Wir möchten Ihnen ein paar hilfreiche Tipps und Übungen mit auf den Weg geben, um eventuellen Problemen wie z. B. Inkontinenz oder Blasenentzündung vorzubeugen.

Ihr PhysioTeam der Klinik St. Hedwig

## Tipps zum Verhalten im Alltag

### Sitzen, Gehen und Stehen

- Sie haben Großartiges geleistet. Seien Sie stolz darauf! Zeigen Sie das durch eine aufrechte Körperhaltung, die nicht nur für Ihren Rücken wichtig ist, sondern zugleich den Beckenboden entlastet.
- Im Sitz sollten die Beine leicht gegrätscht sein. Beide Füße haben guten Bodenkontakt.



Richten Sie die Wirbelsäule auf, indem Sie Ihr Becken etwas nach vorne kippen und Ihr Brustbein nach oben heben. Zugleich werden Sie von einem unsichtbaren Faden, der an Ihrem Scheitelpunkt befestigt ist, nach oben gezogen. In dieser Position ist die Druckbelastung für Bandscheiben und Beckenboden am geringsten. Zum Aufstehen positionieren Sie Ihre Beine in Schrittstellung, neigen den Oberkörper mit geradem Rücken so weit nach vorne, bis sich das Gesäß ohne große Kraftanstrengung vom Sitz löst.

■ Kontrollieren Sie auch im Stand immer wieder Ihre aufrechte Haltung: Das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen. ■ Tragen Sie Schuhe, in denen Sie festen Halt haben. Rollen Sie ihre Füße beim Gehen bewusst von der Ferse bis zu den Zehen ab. Das kräftigt die Beinmuskeln, unterstützt die Venenpumpe und gibt dem Beckenboden wichtige Impulse. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit jedem Schritt einen Abdruck im Boden hinterlassen möchten.

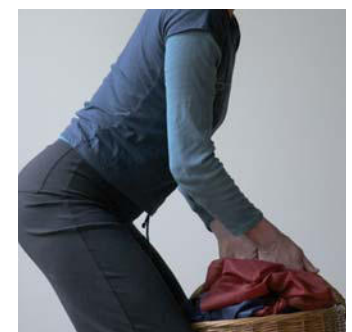
### Bücken, Heben und Tragen

- Generell sollten Sie in den nächsten Wochen keine schweren Gegenstände heben und tra-

gen. Richtiges Heben: Die Füße stehen leicht gegrätscht, der zu hebende Gegenstand befindet sich am besten zwischen den Füßen. Neigen Sie den Oberkörper aus den Hüftgelenken vor. Lassen Sie dabei den Rücken gerade und schieben Sie den Po nach hinten. Beugen Sie gleichzeitig die Knie. Das Luftanhalten bewirkt eine Druckerhöhung auf den Beckenboden. Daher wäre es hilfreich, beim Anheben von schweren Gegenständen bewusst auszuatmen (evtl. singen oder pfeifen). Tragen Sie den Gegenstand möglichst körpfernah.

### Husten und Niesen

- Beim Husten und Niesen wird Ihr Beckenboden stark belastet. Diese Druckbelastung



können Sie vermindern, indem Sie Ihren Rücken möglichst aufrichten und über die rechte oder linke Schulter nach hinten oben husten oder niesen.

### Toilettenverhalten

- Auch auf der Toilette kann die Druckbelastung für den Beckenboden durch richtiges Verhalten reduziert werden:

Beim Wasserlassen sehr aufrecht sitzen, sich mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen und die Blase in einem Strahl entleeren. Zum Stuhlgang neigen Sie den Oberkörper aus der Hüfte leicht zurück und „schieben“ den Stuhl mit der Ausatmung heraus. Halten Sie dabei den Rücken möglichst aufrecht und

pressen Sie nicht. Stützen Sie sich mit den Händen seitlich am Toilettenrand ab. Nehmen Sie sich die Zeit! Abschließend tief in den Bauch einatmen und 1 x auf „ffff“ oder „chchch“ ausatmen (siehe auch „phonetisches Atmen“), um Beckenboden und Bauchmuskeln zu stimulieren.

### Sport

- Für die meisten Sportarten ist es sehr wichtig, dass Ihre Beckenmuskulatur elastisch und reaktionsfähig ist. Abhängig von Ihrem körperlichen Trainingszustand vor der Schwangerschaft, empfiehlt es sich ein halbes Jahr auf belastende Sportarten wie Jogging, Tennis, Reiten etc. zu verzichten, da diese das Risiko für Organsenkungen und Inkontinenz erhöhen. Unsere Rückbildungskurse bieten Ihnen ab der 6. bis 8. Woche die Möglichkeit, Ihre Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gezielt wieder aufzubauen. Davor steigern Sie Ihre Belastungsfähigkeit mit Spaziergängen, Walking und Schwimmen (nach Ende des Wochenflusses).

### Stillen

- Experimentieren Sie beim Stillen mit verschiedenen Positionen: Liegen, Sitzen, mit Still-

kissen oder Armlehnen – achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule und Arme so gut wie möglich entlastet bzw. unterstützt sind. So können Sie die Zeit auch wirklich genießen.

### Frühwochenbett-Gymnastik

Unsere Übungen der Frühwochenbett-Gymnastik unterstützen Sie dabei, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zurück zu gewinnen. Die Übungen verfolgen vor allem diese Ziele:

- Thromboseprophylaxe durch Anregung des venösen Rückstroms und Unterstützung der Venenklappenfunktion
- Anregung des Lymphstroms zum Abtransport von Wassereinlagerungen sowie Unterstützung der Wundheilung
- Lageverbesserung der Gebärmutter und Wiederherstellung der normalen Lage der anderen Organe
- Unterstützung der Rückbildung der Gebärmutter und Anregung des Wochenflusses
- sanfte Wiederherstellung der Funktion der strapazierten Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur
- Senkungs- und Inkontinenzvorbeugung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Wohlbefindens

## Fragen



- Bei Fragen oder Inkontinenzproblemen können Sie sich gerne bei uns in der Abteilung für Physiotherapie melden. Eva-Maria Müller: Telefon 0941 369-95014 (Mo bis Fr 8.00 bis 12.30 Uhr)

- Unsere Hebammen bieten zudem Rückbildungskurse an, über die Sie sich unter Telefon 0941 369-5522 informieren können.
- Zusätzliche Kursangebote entnehmen Sie unserer Eltern-Broschüre „fit for family“.

**Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg**  
**KUNO Klinik St. Hedwig**  
 Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
 Universität Regensburg  
 Steinmetzstraße 1-3 · 93049 Regensburg  
 Telefon 0941 369-98  
 www.barmherzige-regensburg.de



### Impressum

Herausgeber: Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg, Klinik St. Hedwig  
 V.i.S.d.P.: Sabine Beiser, Geschäftsführerin · Text: Eva-Maria Müller, Eva Czinczoll · Lektorat: Svenja Uihlein M.A.  
 Fotos: luzie design, Hanna Sachau · Gestaltung: grafique, Yvonne Geyer · Druck: Erhardi Druck GmbH, Regensburg

