

# Anleitung zur Wochenbettgymnastik

## Dauer circa 6–8 Wochen

Mit dieser Anleitung möchten wir Ihnen verschiedene Übungen zur Wochenbettgymnastik mit an die Hand geben. Die Übungen beugen Thrombose und Pneumonie vor, sie helfen die Beckenboden und Bauchmuskulatur funktionstüchtig zu halten und stellen dadurch auch eine Inkontinenzprophylaxe dar. Außerdem können Sie durch die Gymnastik die Senkung der Gebärmutter und/oder Vagina vermeiden.

### *Ihr Team der Physiotherapie*

**Das Einnehmen der Bauchlage wird bei Spontangeburt ab dem ersten Tag, bei Kaiserschnitt ab dem 10. Tag (wegen der Wundheilung) empfohlen:**

- Kissen zwischen Schambein und Bauchnabel legen
- Stillkissen oder eingerollte Decke zur „Freilagerung der Brüste“
  - Gebärmutter in regelrechter Lage: Wochenfluss kann besser abfließen
  - Kissendruck löst Nachwehen aus: Rückbildung der Gebärmutter
  - Entlastung der Wirbelsäule

## Thrombose-, Pneumonieprophylaxe

- Bewegungen im Sekundentakt durchführen
- Übungen in Rückenlage ausführen

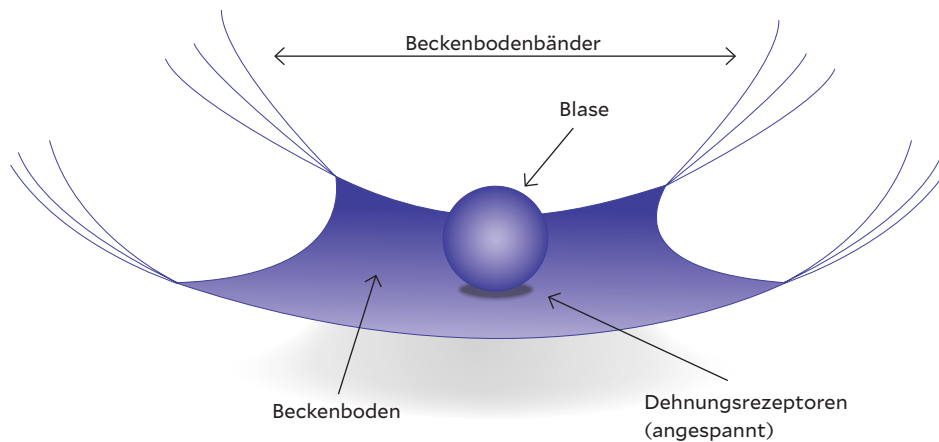
1. Zehen einkrallen und strecken; danach spreizen
2. Füße nach innen/außen kreisen
3. Füße im Sprunggelenk hochziehen und lang strecken (gleichzeitig und im Wechsel)
4. Beine in Knie und Hüfte beugen (Füße bleiben auf Unterlage; einseitig oder wechselseitig)
5. Spannungsübung: Füße hochziehen, Kniekehlen auf Unterlage spannen, wenn möglich das Gesäß dabei anspannen und für 8 bis 10 Sekunden halten

### **Zwischen den Übungen 1–5 Atemübungen einbauen:**

- a) Beide Hände auf den unteren Bauch legen → über Nase einatmen und über einen schmalen Lippenspalt ausatmen
- b) Hände liegen entspannt neben dem Körper → während der Einatmung Handflächen nach oben drehen; Daumen zeigen jetzt nach außen und mit der Ausatmung wieder zurück drehen

Je 3–5 Atemzüge!

**Nachfolgende Übungen in Rückenlage oder Seitlage durchführen, damit Ihr Beckenboden nicht gegen die Schwerkraft arbeiten muss!**



Lage des Beckenbodens

## Beckenbewegung/„Beckenuhr“

in der Einatmung auf die „6“ („Hohlkreuz entsteht“) und in der Ausatmung auf die „12“ („Schambein Richtung Bauchnabel“)

## Bauchmuskelanspannung (Diese Übung beim Kaiserschnitt bitte weglassen!)

durch die Nase ruhig einatmen, Ihr Bauchnabel bleibt dabei entspannt und mit der Ausatmung durch den schmalen Lippenspalt die Bauchmuskulatur anspannen, indem Sie Ihren Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen → 2-3 Atemzüge halten und mit der Einatmung entspannen

## Beckenbodenanspannung

Einatmung = Entspannung, Ausatmung = Anspannung

Vorstellungsbilder (Trampolin, Fahrstuhl...)

Ihre Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur bleiben entspannt! Während des Übens immer ruhig und gleichmäßig weiteratmen!

Können Sie Ihren Beckenboden isoliert anspannen, ist es günstig und vor allem funktioneller, die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in Verbindung mit der Atmung zu trainieren!

**Um den Trainingszustand der Beckenbodenmuskulatur zu erhalten, muss das Erlernete in den Alltag integriert werden:**

- Anspannen in Belastungssituationen wie z. B. beim Heben und Tragen
- Schnelles Anspannen wie z. B. beim Husten, Niesen, Lachen üben...