

# Bewegungsübungen zur Rückbildung nach der Geburt

## Allgemeines:

Folgende Übungen unterstützen die Rückbildungsvorgänge nach der Geburt. Beginnen sie entweder am jeweils angegebenen Tag, oder sobald sie sich persönlich in der Lage sehen zu üben.

**WICHTIG:** Sie versäumen nichts! Es kann und sollte auch mehrere Wochen nach der Geburt noch sinnvoll geübt werden. Suchen sie sich als Begleitung einen von einer Hebamme oder einer Dipl. Physiotherapeutin geleiteten Rückbildungskurs. Dieses Angebot ermöglicht ihnen eine sinnvolle Steigerung und Intensivierung der bereits erlernten Übungen

Die mit Sternchen gekennzeichneten Übungen können auch nach einem Kaiserschnitt geübt werden.

## 1. Venenpumpe\*

**Ziel:** Thromboseprophylaxe, Kreislauf aktivieren (z.B.: vor dem Aufstehen, Klo gehen)

**Beginn:** am 1. Tag nach der Geburt

**Ausgangsstellung:** Rückenlage, beide Beine aufgestellt

**Ausführung:**

Strecken sie jetzt ein Bein in die Luft (Abb.1) und bewegen sie den Fuß im Fußgelenk 10x kräftig auf und ab. Dann wechseln sie das Bein. Jede Seite kommt 3x zum Üben

**MERKE:** Bei starken Krampfadern oder Schmerzen in den Beinen Arzt informieren und Stützstrümpfe tragen.



## 2. Bauchlage

**Ziel:** unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter und das Abfließen des Wochenflusses

**Beginn:** am 1. Tag nach der Geburt, bei Kaiserschnitt fragen sie eine Hebamme oder Dipl. Physiotherapeutin um eine Ersatzübung

**Ausführung:**

Legen sie sich in die Bauchlage, ihr Unterbauch sollte auf einem kleinen festen Polster (z.B.: gefaltetes Handtuch) liegen, bleiben sie so mehrmals am Tag 10-20 min liegen

## 3. Bauchatmung\*

**Ziel:** Vorarbeit zum aktivieren der Bauchmuskeln und des Beckenbodens

**Beginn:** am 2. Tag nach der Geburt

**Ausgangsstellung:**

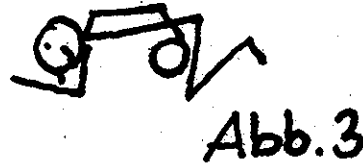
- in Rückenlage mit aufgestellten Beinen (Abb.2) oder
- Seitlage mit angebeugten Beinen (Abb.3)

Wählen sie eine Position aus die ihnen angenehm ist, sie können auch abwechseln.

Legen sie jetzt eine Hand auf den Unterbauch, atmen sie "riechend" durch die Nase ein - der Bauch unter ihrer Hand hebt sich - und auf ein stimmloses "haaa" durch den Mund aus - der Bauch unter ihrer Hand senkt sich.

Nehmen sie nur so wenig Luft wie sie brauchen (das ist im Liegen nicht sehr viel), lassen sie den Atem gemütlich ein- und ausströmen.

Wenn sie statt auf „haaa“ langsam auf „pffff“ ausatmen wird der Impuls auf Bauch und Beckenboden verstärkt!  
Außer nach einem Kaiserschnitt können sie diese Übung auch in Bauchlage ( wie 2. ) probieren.



#### 4. Bauch und Beckenboden aktivieren\*

*Ziel:* Bauch und Beckenboden vorsichtig wieder an ihre Arbeit erinnern

*Beginn:* am 3. Tag nach der Geburt, bei Kaiserschnitt nach Entfernung der Nähte

*Ausgangsstellung:* Seitlage oder Rückenlage ( Abb.3, 2)

*Ausführung:*

Benützen sie die Bauchatmung wie unter 3. Beschrieben.

Jetzt versuchen sie beim Ausatmen ihr Schambein richtung Nabel zu ziehen - der Abstand zwischen Schambein und Nabel wird kleiner - ihr Unterbauch ist angespannt. Beim Einatmen lassen sie ihren Bauch wieder ganz locker und groß werden. Spüren sie was ihr Beckenboden ganz von selber macht wenn sie ihren Unterbauch anspannen!? Wenn sie ein leichtes Spannungsgefühl im Beckenboden spüren reicht das vollkommen.

**MERKE:** Ein kräftiges Anspannen des Beckenbodens in den ersten Tagen nach der Geburt schadet mehr als es nützt und sollte nicht geübt werden!

#### 5. Bauchmuskeln kräftigen\*

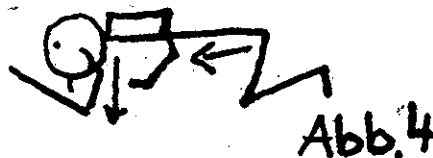
*Ziel:* Dem Bauch wieder Spannung und damit dem Rumpf wieder Stabilität geben

*Beginn:* am 4. Tag nach der Geburt, bei Kaiserschnitt einige Tage nach dem Entfernen der Nähte; Dies Übung ist auch für das Spätwochenbett sehr nützlich.

*Ausgangsstellung:* Seitenlage mit angebeugten Beinen, die oberliegende Hand steht vor der Brust auf der Unterlage (Abb.4)

*Ausführung:*

Benützen sie die Bauchatmung und atmen sie hörbar auf „pfff“ aus. Beim Ausatmen ziehen sie das Schambein zum Nabel der Unterbauch spannt an. Jetzt drücken sie zusätzlich zuerst leicht dann immer fester mit ihrer Hand in die Unterlage. Spüren Sie wie sich der Beckenboden automatisch anspannt ( After und Scheide ziehen nach innen), und ihr Bauch immer fester wird!? Die unten liegende Bauchseite wird mehr angespannt. Üben sie auch die andere Seite.



#### 6. Beckenboden behutsam üben\*

*Ziel:* Haltearbeit und Durchblutung des Beckenbodens unterstützen

*Beginn:* am 4. Tag nach der Geburt

*Ausgangsstellung:* Sie können in jeder beliebigen Stellung üben - vielleicht ist die Übung in unterschiedlichen Positionen verschieden leicht oder schwer auszuführen - probieren sie sich durch!

**Ausführung A:**

Versuchen sie ganz leicht mit ihrer Scheide bzw. ihrem After zu blinzeln so wie ihre Augen das können.

**Ausführung B:**

Winken sie mit ihrem Steißbeinspitzchen dem Schambein zu.

**WICHTIG:**

- immer über die Seite drehend vom Liegen ins Sitzen kommen
- jedes Gewicht körpemah tragen
- beim Husten, Nießen, Lachen, und beim Heben und Tragen dem Beckenboden Halt geben zB.: durch Winken oder Blinzeln ( siehe 6.), oder durch aufrechthalten der Wirbelsäule
- In Seitenlage stillen entlastet den Beckenboden
- eine gewohnte sportliche Betätigung kann aufgenommen werden wenn der Beckenboden wieder volle Haltefunktion hat

Literatur: Nach der Geburt, Heller A., Thieme Verlag 2002  
Dieser Falter richtet sich nach dem Konzept von Frau Heller A. und ist auszugsweise aus dem Buch „Nach der Geburt- Wochenbett und Rückbildung“, Autor Heller A., erschienen im Thireme Verlag, Stuttgart 2002, entnommen und unterliegt dem gleichen urheberrechtlichen Schutz wie das Gesamtwerk. Text und Geaphik dieses Informationsblattes sind urheberrechtlich geschützt. Weiterverbreitung ist nur mit Genehmigung der Autorin zulässig.

## Rückbildungsgymnastik

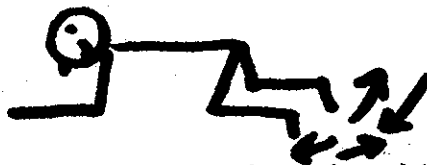
### Rücken – lockern/entspannen/beweglich halten

- Uhr in Rückenlage, im Sitzen oder im Stehen
- 12 Uhr beim Nabel, 6 Uhr beim Schambein
- Richtung 12 Uhr ausatmen Richtung 6 Uhr einatmen

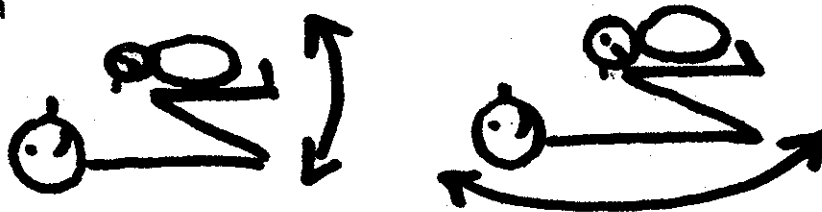


### Kreuzdarmbeingelenke mobilisieren

- im Viefüßlerstand Fersen auseinander und wieder zusammen

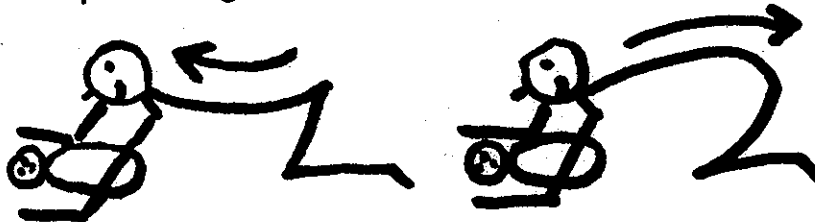


Mit dem Baby in Rückenlage vor rück und rechts links schaukeln, Kopf liegen lassen



### Staubsauger oder Busserl geben

- in Knie-Ellbogen Lage den Rücken Wirbel für Wirbel beugen und Strecken
- Schwerpunkt liegt in der Brustwirbelsäule



### Knie Ellbogenlage

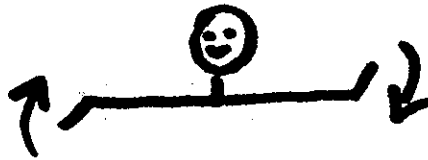
- Brustwirbelsäule langsam zur einen Seite drehen, Kopf dreht mit, ausatmen

## Schulter und Nacken – Durchbewegen, lockern und dehnen

- Tür auf Tür zu – Ellbogen in Schulterhöhe zusammen und auseinander



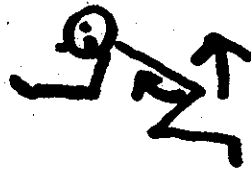
- Schultern kreisen
- Arme gegengleich in den Schultern drehen



## Bauchmuskeln (siehe Beilage)

### Zusatz:

- im seitlichen Unterarmstütz Schambein zum Nabel, Rippen schmal, Ausatmen, Becken von der Unterlage heben, Achtung! REISSVERSCHLUSS ZU KETTERL HERZEIGEN
- je näher die Knie bei der Brust umso leichter



- beim Heben und Tragen den Bauch benützen! **AUSATMEN!**

## Beckenboden (siehe Beilage)

Zusatz:

- Löwenschwanz rechts links
- Puderquaste drehen
- Zelt aufstellen
- Sitzbeine zueinander ziehen

Allgemeines:

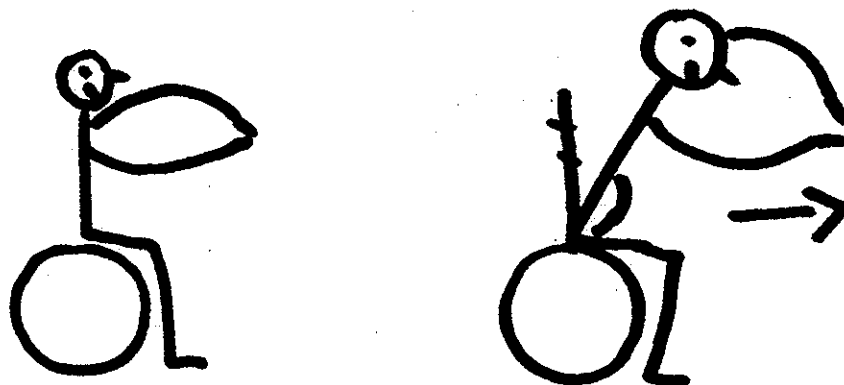
- Wenn es Schwierig wird (bei Anstrengung) Ausatmen
- Wo möglich in Serien üben (z.B.: 3mal 5 Wiederholungen mit 20 sec. Pause oder dazwischen Seite wechseln)
- Hasenpuschel benutzen
- Aufheben und Abstellen in Schrittstellung mit gebeugten Knien

Mit dem großen Ball:

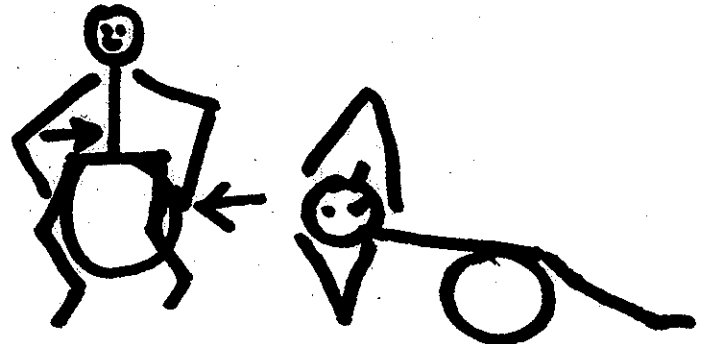
Ein großes „o“ oben halten, Bausteine im Turm, nach hinten neigen, Schambein zum Nabel, Rippen schmal, BB zieht mit nach innen (Hinterer Teil)



Einen „Bauchladen“ halten und nach vorne neigen, Schambein zum Nabel, Rippen schmal, BB zieht mit nach innen (Vorderer Teil)



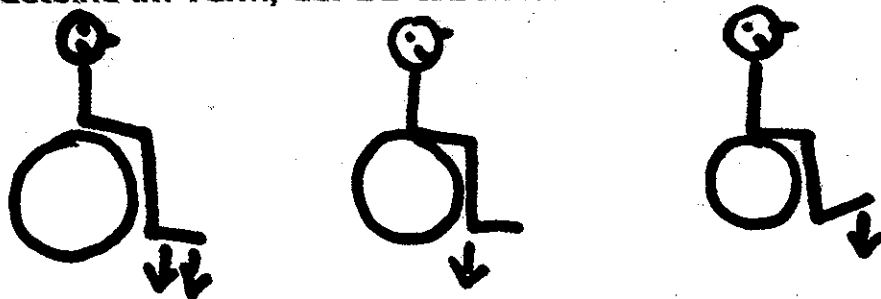
Sitz auf dem Ball, Re Hand will den Ball wegschieben, Li Sitzbein hält dagegen, und umgekehrt



„Eslein streck dich“



Hüpfen auf dem Ball: Füße drücken in den Boden oder Fersen heben und senken oder Vorfüße heben und Senken, immer bleiben die Bausteine im Turm, der BB arbeitet mit



Weniger ist besser als gar nicht! Viel Erfolg!

Anneliese