

Bauchlage unterlagert mit grossem Kissen

Legen Sie sich auf den Bauch bequem über ein grosses Kissen, die Brust bleibt frei. Die Bauchlage fördert die Rückbildung der Gebärmutter und regt den Wochenfluss an. Wenn es für Sie angenehm ist, können Sie 10-30 Minuten so liegen bleiben. Lassen Sie den Atem fließen. Wiederholen Sie diese Lagerung 2x pro Tag. Bei Kaiserschnitt erst nach dem 5. Tag und wenn das Liegen auf der Narbe spannungsfrei möglich ist. Tipp: Übung mit leerer Blase und nach dem Stillen durchführen.



Wahrnehmung Beckenboden – die «Tischtennisballübung»

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihr Becken und spüren Sie seine Begrenzungen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die untere Begrenzung, das «Fundament» – Ihren Beckenboden. Stellen Sie sich vor, dass Sie einen Tischtennisball in der Scheide haben. Umschnüren Sie diesen und bewegen Sie diesen mit der Ausatmung nach oben und mit der Einatmung nach unten. Wiederholen Sie diese Übung 10x, 2-3x täglich.



Knie-Ellenbogen-Lage – «Grashalme zupfen»

Gehen Sie in die Ellbogenstützposition. Spannen Sie Ihren Beckenboden nur minimal an. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit Ihrem Beckenboden Grashalme zupfen, den Beckenboden minimal anspannen («zupfen») und wieder loslassen. Wiederholen Sie diese Bewegung 10x, üben Sie 2-3x täglich. Variante: Rückenlage oder Sitz.



TIEFE BAUCHMUSKULATUR

Grundspannung

Liegen Sie auf dem Rücken und stellen Sie die Beine nacheinander an. Positionieren Sie Ihre Hände locker auf dem unteren Bauch. Spannen Sie nun leicht Ihren Unterbauch an, sodass Ihre Bauchdecke minimal flacher wird. Der untere Rücken erfährt während der Übung keine Bewegung.



Halten Sie die Spannung 3-4 Atemzüge.

Wiederholen Sie diese Übung 10x, 2-3x täglich.

«Hauchen»

Sitzen Sie aufrecht. Hauchen Sie kräftig in Ihre Hand (so, als ob sie einen Spiegel anhauchen würden), der untere Bauch zieht sich dabei minimal reaktiv ein.



Wiederholen Sie diese Übung 10x, 2-3x täglich.

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK



WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



PHYSIOTHERAPIE KLINIK STEPHANSHORN

BRAUERSTRASSE 97
9016 ST. GALLEN
T +41 71 282 75 08
PHYSIO.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

KLINIK STEPHANSHORN

BRAUERSTRASSE 97
9016 ST. GALLEN
T +41 71 282 71 11
KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

WOCHENBETT- GYMNASTIK



HIRSLANDEN
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY

DER BECKENBODEN IM ALLTAG – TIPPS UND TRICKS

LIEBE WÖCHNERINNEN

Eine sanfte Aktivierung des Beckenbodens bereits während der frühen Wochenbettzeit – also innerhalb der ersten 6 Wochen nach Spontangeburt und 8 Wochen bei Kaiserschnitt – ist durchaus empfehlenswert. Ziele der Wochenbettgymnastik sind die Senkungsprophylaxe und die schonende Reaktivierung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur.

Lage und Funktion des Beckenbodens

Die Beckenbodenmuskulatur ist mehrschichtig und schliesst die knöcherne Beckenöffnung nach unten muskulär ab. Hauptaufgaben des Beckenbodens:

- Unterstützung des Verschlusses von Harnröhrenkanal, Scheide und After
- Durchgang für Harnröhre, Vagina und After
- Stützung der Gebärmutter, Blase und des Enddarms von unten = «Fundamentfunktion»

Mit ein paar gezielten einfachen Massnahmen in Ihrem neuen Alltag können Sie zudem selber wesentlich dazu beitragen, diese Prozesse aktiv zu unterstützen, und auch der Inkontinenz (unfreiwilliger Abgang von Urin und Stuhl) vorbeugen.

Haltung

Eine korrekte aufrechte Haltung entlastet den Beckenboden. Rücken-gerechtes Verhalten ist auch beckenbodenfreundliches Verhalten.

Bücken und Heben

Gehen Sie in die Knie, halten Sie den Rücken gerade und heben Sie das Gewicht nahe am Körper an. Während des Hochhebens ausatmen und den Beckenboden wenn möglich aktiv anspannen. Sie können das Anheben der Last auch mit einem Laut wie zum Beispiel «Hopp» oder «Hauruck» kombinieren, dadurch wird der Beckenboden reaktiv mit angespannt.

Bewegungsübergänge

Kommen Sie wenn möglich über die Seitenlage zum Sitzen. Damit vermeiden Sie unnötigen Druck auf den Beckenboden und schonen die Bauchmuskulatur.

Stillen

Achten Sie auch beim Stillen auf eine aufrechte Sitzposition. Verwenden Sie Lagerungskissen, um Ihre Arme abzulegen und Ihren Rücken zu entlasten. Stellen Sie die Füsse auf einen Schemel. Wechseln Sie die Stillpositionen. In Seitenlage ist der Körper entspannt und der Rücken entlastet.

Husten und Niesen

Husten und niesen Sie über die Schulter nach hinten mit aufgerichtetem Oberkörper («Hustendreh»/«Niesrück»). Beckenboden und Blase werden so entlastet, da die Bauchmuskeln den Beckenboden in dieser Position bei der Druckverarbeitung unterstützen.

Blasentleerung

Gehen Sie nur aufs WC, wenn Sie auch Drang verspüren. Setzen Sie sich mit geradem Rücken hin und pressen Sie nicht. Machen Sie keinen Harnstopp während des Wasserlösens, denn das irritiert die Blasenentleerung. Bewegen Sie nach des Wasserlösens das Becken leicht hin und her, um die Blase vollständig zu entleeren.

Darmentleerung

Achten Sie auf einen weichen Stuhlgang, indem sie stopfende Lebensmittel meiden. Trinken Sie reichlich und nehmen Sie sich Zeit auf der Toilette. Pressen Sie nicht und halten Sie die Luft nicht an. Sitzen Sie aufrecht und neigen Sie den Oberkörper etwas nach hinten.

Damnaht

Wenn möglich, versuchen Sie sich direkt darauf zu setzen. Damit wird die Wundheilung gefördert. In Sitzringen hängt der Beckenboden durch und der Wundbereich kann dadurch noch mehr anschwellen. Dies könnte die Schmerzen eventuell sogar verstärken.

Kaiserschnitt

Heben Sie in den ersten 6 Wochen nach Geburt nicht mehr als 5 kg.

Sport

Vermeiden Sie hüpfende Bewegungen wie Joggen oder Trampolinspringen für ca. 6 Monate. Auch Sportarten wie Tennis, Volleyball und Aerobic sind durch die Schläge belastungsintensiv für den Beckenboden. Beckenbodenfreundliche Sportarten wie Nordic Walking, Schwimmen (nach Beendigung des Wochenflusses) oder auch Velofahren (wenn die Naht gut verheilt ist) sind empfehlenswert.

Rückbildungsturnen

Beginn 6 Wochen nach der Geburt bzw. 8 Wochen nach Kaiserschnitt respektive nach der Kontrolle des Gynäkologen. Für weitere Informationen fragen Sie unser Physiotherapie-Team oder verlangen Sie bei der Pflege die entsprechende Broschüre.

○ ENTSTAUENDE ÜBUNGEN

Aktivierung der Zwerchfelltätigkeit/ tiefe Bauchatmung

Liegen Sie auf dem Rücken und stellen Sie die Beine nacheinander an. Die Hände liegen locker auf dem Bauch, atmen Sie in Ihren Bauch und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch unter Ihren Händen bewegt. Atmen Sie tief durch die Nase ein und lassen Sie die Luft langsam durch den Mund ausströmen. Nach 5-10 bewussten Atemzügen wieder normal weiteratmen. Wiederholen Sie diese Übung 2-3x täglich.



Anregung des Venen-Lymphstroms

Liegen Sie auf dem Rücken, die Beine sind gestreckt. Bewegen Sie Ihre Füße im Sekundentakt 20x auf und ab. Wiederholen Sie diese Übung 2-3x täglich.



○ FÖRDERUNG DER RÜCKBILDUNG UND AKTIVIERUNG DES BECKENBODENS

Wichtig!

In den ersten 8-10 Tagen sollten Sie Ihren Beckenboden nur sanft und absolut schmerzfrei anspannen, damit die kleinen Verletzungen in Ruhe heilen können. Führen Sie die Übungen langsam aus und nicht mit Schwung, atmen Sie gleichmässig weiter, halten Sie nie die Luft an.