

BEWEGUNGSÜBUNGEN ZUR RÜCKBILDUNG IM WOCHENBETT



BARMHERZIGE BRÜDER
KONVENTHOSPITAL LINZ

www.geburtshilfe-linz.at

PHYSIOTHERAPIE | KRANKENHAUS BARMHERZIGE BRÜDER LINZ



LIEBE MÜTTER!

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes.

Nach einer Schwangerschaft sind Bauch und Beckenboden in ihrer Kraft deutlich reduziert und es herrscht ein Ungleichgewicht zwischen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. So kann in den ersten Tagen nach der Geburt des Kindes das bewusste Spannungsgefühl für diese Muskeln gehemmt sein und es kann manchmal zur vorübergehenden Schwäche des Blasen- und Darmverschlusses kommen.

Leichte physiotherapeutische Bewegungsübungen unterstützen die Rückbildung von Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und beugen möglichen Problemen, wie Inkontinenz und Gebärmutterensenkung, sowie Rückenbeschwerden vor.

In der vorliegenden Broschüre haben wir Übungen für das Früh- und Spätwochenbett zusammengefasst. Eine Weiterbetreuung im Spätwochenbett ist unter Anleitung einer Hebamme in einer Rückbildungsgruppe im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder möglich. Diesbezügliche Informationen erhalten Sie bei der Abschlussuntersuchung.

Wir hoffen, dass Sie anhand der Broschüre die erlernten Übungen gut in Erinnerung behalten und stehen für Rückfragen jederzeit und gerne zur Verfügung.

Viel Freude mit dem Übungsprogramm wünscht Ihnen

Ihr Team der Physiotherapie



ZIELSETZUNGEN UND ÜBERBLICK

Hinweise zur Rückbildungsgymnastik.....	3
Kreislaufanregung und Thromboseprophylaxe	4
Bauchatmung	6
Gebärmutterrückbildung.....	7
Beckenbodenübungen	8
Aktivierung der Bauch- und Rückenmuskulatur...	11
Bauchmuskelkräftigende Übungen	12
Richtiges WC-Verhalten	14
Narbenbehandlung	15
Allgemeine Tipps für den Alltag.....	15

HINWEISE ZUR RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Mit den Bewegungsübungen zur Rückbildung nach der Geburt im Frühwochenbett können Sie je nach körperlicher Verfassung zwischen dem 1. und 10. Tag nach der Geburt beginnen.

Aktives Beckenbodentraining sollten Sie frühestens 3 Wochen nach Geburt beginnen, da der Beckenboden diese Zeit für die erste Wundheilung benötigt.

Frühestens nach drei Monaten verfügt Ihr Beckenboden wieder über seine frühere, gewohnte Haltefunktion. Ab dann können Sie auch durch Wiederaufnahme von Sport Ihr körperliches Wohlbefinden steigern.

WICHTIGE TIPPS FÜR DAS TRAINING IM FRÜHWOCHENBETT

1. bis 10. Tag nach der Geburt

- Beginnen Sie mit den Übungen am Tag nach der Geburt Ihres Kindes
- Üben Sie regelmäßig, mehrmals täglich
- Üben Sie langsam und konzentriert, niemals ruckartig
- Entleeren Sie vor dem Üben die Blase und gegebenenfalls den Darm
- Üben Sie nicht vor dem Stillen
- Tragen Sie keine einengende Kleidung
- Richten Sie sich bitte immer von der Rückenlage über die Seitenlage auf
- Tragen Sie Kompressionsstrümpfe, wenn Sie zu Venenbeschwerden neigen oder Schmerzen in den Beinen haben



KREISLAUFANREGUNG UND THROMBOSEPROPHYLAXE BEGINN AM 1. TAG NACH DER GEBURT

Die Aktivierung der „Venenpumpe“ als Gefäßtraining bzw. zur Verbesserung des Blutrückflusses in den Beinvenen sollte mehrmals täglich ausgeführt werden. Idealerweise beginnen Sie mit dieser Übung frühmorgens, noch vor dem Aufstehen. Diese Übungen sind besonders in den ersten Tagen nach der Entbindung wichtig. Führen Sie diese Übungen über eine längere Zeit durch, insbesondere wenn Sie zu Wassereinlagerungen oder Venenbeschwerden neigen.

VAGINALE ENTBINDUNG: AUSGANGSPOSITION

- Legen Sie sich möglichst flach auf den Rücken und stellen Sie beide Beine auf.
- Das übende Bein wird so gestreckt, dass sich beide Knie auf derselben Höhe befinden und aneinander gedrückt werden.

DURCHFÜHRUNG

- Bewegen Sie den Vorfuß kräftig bis zum maximalen Bewegungsende auf und ab – 3 x 10 Wiederholungen und wechseln Sie danach das Bein.
- im Krankenhaus: 3x täglich
- zu Hause: 1x täglich für die ersten 10 Tage



KAISERSCHNITT: AUSGANGSPOSITION

- Legen Sie sich möglichst flach auf den Rücken und strecken Sie beide Beine aus.

DURCHFÜHRUNG

- Bewegen Sie den Vorfuß kräftig bis zum maximalen Bewegungsende auf und ab – 3 x 10 Wiederholungen
Führen Sie die Übung mit beiden Vorfüßen gleichzeitig oder im Wechsel durch.
- im Krankenhaus: 3x täglich
- zu Hause: für mind. 2 Wochen 2x tgl.



ÜBUNGSVARIATION

- in Seitlage
- im Langsitz (z.B. während des Stillens)
- im Sitzen

STEIGERUNGSMÖGLICHKEITEN

- Dynamisches Gehen: Rollen Sie beim Gehen immer gut über den ganzen Fuß ab.
- Im Stehen: Auf- und Abwippen zwischen Zehenballenstand und Fersenstand.



BAUCHATMUNG

REAKTIVES BECKENBODENTRAINING

BEGINN AM 1. TAG NACH DER GEBURT

Bei einer vaginalen Entbindung wirkt sich die Bauchatmung auf den Beckenboden aus, da dieser bei der Ausatmung durch eine „Sogwirkung“ positiv beeinflusst wird. Nach einem Kaiserschnitt führt die Bauchatmung zu einer ersten Narbenmobilisation. Ziel ist es die Bauchatmung wieder in den Alltag zu integrieren.

- Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch zwischen Bauchnabel und Schambein.
- Atmen Sie durch die Nase in den Bauch ein, der Bauch hebt sich dabei sanft in Ihre Hände.
- Bei der Ausatmung atmen Sie auf ein „fff“ aus (Lippenbremse), wobei sich Ihr Bauch wieder senkt.

Führen Sie die Übung ca. 3 – 5 Minuten mehrmals aus.

STEIGERUNGSMÖGLICHKEITEN

- im Stehen, während des Spazierengehens
- gegen Widerstand atmen z.B Buch, Baby ...

MÖGLICHE AUSGANGSSTELLUNGEN:



aufrechter Sitz



„Fit Flott Hopp“: explosives Aussprechen von „Fit, Fit“



Rückenlage mit aufgestellten Beinen



Seitenlage: Kopf, Brustkorb und Becken befinden sich in einer Linie, die Beine sind angewinkelt

REAKTIVE BECKENBODENÜBUNGEN

BEGINN AM 1. TAG NACH VAGINALER GEBURT ODER KAISERSCHNITT

- Bauchatmung (siehe Seite 8)
- Explosives Aussprechen von „Fit,Fit“

NEHMEN SIE IHREN BECKENBODEN AKTIV WAHR

Tasten Sie Ihr Schambein, Gesäßknochen und Steißbein ab, zwischen diesen Strukturen befindet sich Ihr Beckenboden.

BECKENBODENWAHRNEHMUNG „DIE BECKENUHR“ / „DAS BECKENKIPPEN“

- Zur Vorbeugung/Besserung von Kreuzbeschwerden
- Zur Aktivierung des Unterbauches
- Zur Förderung der Beweglichkeit und Durchblutung im Beckenbereich

AUSGANGSSTELLUNG

- Legen Sie sich in Rückenlage mit aufgestellten Beinen.
- Stellen Sie sich vor auf Ihrem Beckenbereich wäre ein Ziffernblatt aufgezeichnet – oben 12 Uhr (=Nabel), unten 6 Uhr (=Schambein), rechts und links 3 Uhr und 9 Uhr (= Beckenknochen rechts und links).

DURCHFÜHRUNG

- Bewegen Sie Ihr Becken zwischen der 12 und der 6 hin und her.
- Bewegen Sie Ihr Becken zwischen der 3 und der 9 hin und her.
- Bewegen Sie Ihr Becken in einem Kreis um das Ziffernblatt – langsam, keine Minute auslassen mit Richtungswechsel.
- die wichtigste Bewegungsrichtung ist zwischen 12 und 6 Uhr mit Fokus Richtung Rundrücken.



Ausgangsstellung - 6 Uhr



Endstellung - 12 Uhr

BECKENBODENWAHRNEHMUNG UND BECKENBODENÜBUNGEN

Der Beckenboden arbeitet sowohl aktiv, als auch reaktiv. Darum teilen sich auch die Beckenbodenübungen in:

- Reaktive Beckenbodenübungen
- Aktive Beckenbodenübungen

DER RICHTIGE ZEITPUNKT FÜR DAS BECKENBODENTRAINING

Bitte beachten Sie: Mit aktivem Beckenbodentraining sollte sowohl nach einer Spontangeburt als auch nach einem Kaiserschnitt erst nach frühestens 3 Wochen begonnen werden.

Nach einer Spontangeburt erholt sich der Beckenboden in dieser Zeit von den Mikrotraumen und ist dabei nachweislich inaktiv.

Nach einem Kaiserschnitt sollte man mit dem aktiven Beckenbodentraining auch erst frühestens nach 3 Wochen beginnen, da Beckenboden- und Bauchmuskulatur sich gegenseitig beeinflussen.

WAS SIE ÜBER DEN BECKENBODEN WISSEN SOLLTEN

Der Beckenboden schließt das knöcherne Becken nach unten hin ab. Seine Aufgaben sind das Tragen der Becken-

und Bauchorgane, sowie der Verschluss seiner Öffnungen (Harnröhre, Scheide, After).

Durch die Überbelastung in der Schwangerschaft und die Überdehnung während der vaginalen Geburt ist die Funktion des Beckenbodens beeinträchtigt.

Versuchen Sie Ihren Beckenboden so gut wie möglich wahrzunehmen. Nehmen Sie dazu eine aufrechte Haltung ein, atmen Sie beim Aufstehen auf ein „F“ aus, vermeiden Sie starke Bauchmuskulaktivität. Üben Sie nach den nachfolgenden Anleitungen mehrmals täglich!

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG VON BECKENBODENTRAINING

- Die Übungen sollen nie Schmerzen verursachen (besondere Vorsicht bei Rissen und Nähten)
- Bauch-, Gesäßmuskeln, Kiefer- und Zungenbereich locker lassen, Beine nicht aneinanderpressen
- Harnstrahlunterbrechung ist keine geeignete Übung (es besteht hierbei die Gefahr der Restharnbildung)
- „Alles zusammenzwicken“ und „Harnstrahl unterbrechen“ ist keine Beckenbodenübung
- Achten Sie auf eine aufrechte Haltung
- Entleeren Sie Ihre Blase und gegebenenfalls Ihren Darm vor dem Üben
- Üben Sie nicht direkt vor dem Stillen
- Spannen Sie den Beckenboden besonders vor dem Husten, Niesen, Heben, etc. an und blicken dabei über eine Schulter (so bleibt der Oberkörper in aufrechter Position und der Druck auf die Blase und den Beckenboden wird nicht noch mehr erhöht)

AKTIVE BECKENBODENÜBUNGEN

AUSGANGSSTELLUNG UND RICHTIGES ATMEN

- Beginnen Sie mit den Beckenbodenübungen in Rückenlage oder Seitenlage. Sobald Sie Ihren Beckenboden gut wahrnehmen und anspannen können, sollten die Übungen in vertikaler Ausgangsstellung durchgeführt werden, d.h. Sitz oder Stand, da dies der alltäglichen Belastung des Beckenbodens entspricht.
- Üben Sie zunächst unabhängig von der Atmung, das heißt: atmen Sie, während der Beckenboden angespannt wird, ganz normal weiter. Später kombinieren Sie die Beckenbodenanspannung mit der Ausatmung auf „fff“.

Beginnen Sie mit den aktiven Beckenbodenübungen, sowohl bei einem Kaiserschnitt als auch bei einer Spontangeburt, ungefähr 3 Wochen nach der Geburt.

DURCHFÜHRUNG

- „Zwinkern“ mit der Scheide: ca. 3 x 5 Wiederholungen.
- „Zwinkern“ mit dem After: ca. 3 x 5 Wiederholungen.
- „Liftfahren“ als Steigerungsübung: Stellen Sie sich vor, Ihr Beckenboden ist ein Lift. Der Lift fährt hoch und Sie spannen/ziehen stockwerkartig Ihren Beckenboden nach innen. Beim Herunterfahren lassen Sie den Beckenboden wieder stockwerkartig locker. Führen Sie ca. 3 x 5 Wiederholungen durch.

ENTLASTUNGSSTELLUNG FÜR DEN BECKENBODEN NACH VAGINALER ENTBINDUNG

Diese Stellung sollten Sie nach längerem Stehen, Gehen, ... einnehmen, um den Druck auf den Beckenboden zu verringern.



ZUSATZINFO:

EIN EVENTUELL BEI DER GEBURT VORGENOMMENER DAMMSCHNITT BZW. AUFGETRETENE RISSE HEILEN IM WOCHENBETT WIEDER AUS. DIE VERWENDETEN FÄDEN LÖSEN SICH VON SELBST AUF.

VERSUCHEN SIE DEN DAMMSCHNITT BZW. DIE RISSNÄHTE SO TROCKEN WIE MÖGLICH ZU HALTEN, VERWENDEN SIE BEIM DUSCHEN ZUR REINIGUNG NUR KLARES WASSER UND LASSEN SIE DIE WUNDE ZEITWEISE AN DER LUFT TROCKNEN. EINE GEKÜHLTE EINLAGE KANN EVENTUELL AUFTRETENDE SCHMERZEN LINDERN.

EINE GERINGE INKONTINENZ VON BIS ZU SECHS WOCHEN NACH DER GEBURT IST NICHT BEDENKLICH.



GEBÄRMUTTERRÜCKBILDUNG

Um die Gebärmutter so gut wie möglich bei Ihrer Rückbildung zu unterstützen, sollten Sie diese Lagerung zwei bis drei Mal täglich für ca. 15 Minuten einnehmen.

VAGINALE ENTBINDUNG: AUSGANGSPOSITION BEGINN AM 1. TAG NACH DER GEBURT

- Ausführung: Bauchlage
- Legen Sie sich einen Polster unter den Bauch, damit kein Druck auf die Brust oder die Wirbelsäule ausgeübt wird.
- Ihre Stirn legen Sie auf den Fäusten oder einem Handtuch ab, sodass die Halswirbelsäule in die Verlängerung der restlichen Wirbelsäule gebracht werden kann.
- Ihre Einatmung richtet sich auch jetzt Richtung Bauchraum.



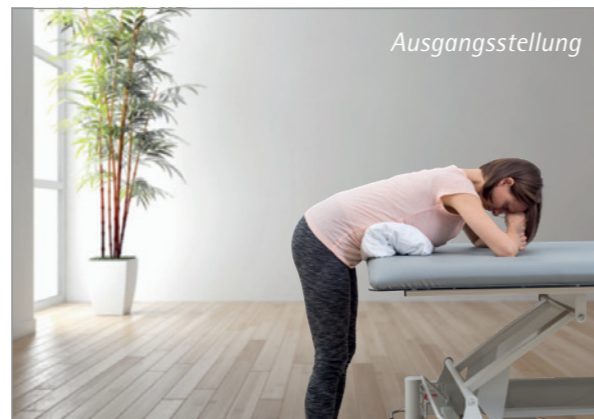
Ausgangsstellung

HINWEIS:

Stillen Sie vorher oder pumpen Sie ab, ansonsten ist diese Position unangenehm für die Brust.

KAISERSCHNITT: AUSGANGSPOSITION BEGINN AM 3. TAG NACH DEM KAISERSCHNITT

- Ausgangsstellung: Bauchlagenstand
- Stellen Sie Ihr Bett etwa hüfthoch ein oder führen Sie die Übung zum Beispiel auf einem geeigneten Tisch durch.
- Als Unterlage auf der Tisch- oder Bettkante verwenden Sie idealerweise einen Polster.
- Legen Sie Ihren Oberkörper langsam auf dem Polster ab.
- Ihre Stirn legen Sie auf den Fäusten oder einem Handtuch ab, sodass die Halswirbelsäule in die Verlängerung der restlichen Wirbelsäule gebracht werden kann.
- Ihre Einatmung richtet sich auch jetzt Richtung Bauchraum.



Ausgangsstellung

AKTIVIERUNG DER BAUCH- UND RÜCKENMUSKULATUR BEGINN AM 1. TAG NACH VAGINALER GEBURT ODER KAISERSCHNITT, SO FERN EINE SCHMERZFREIE DURCHFÜHRUNG MÖGLICH IST

RÜCKENLAGE MIT ELLBOGEN- UND FERSENDRUCK

DURCHFÜHRUNG

- Legen Sie sich möglichst flach auf den Rücken und stellen Sie beide Beine auf.
- Das Becken soll sich in „neutraler“ Position befinden (nicht ins Hohlkreuz ziehen). Die Arme liegen neben dem Brustkorb und die Ellbogen sind gebeugt.
- Während der Ausatmung auf „fff“ drücken Sie gegengleich den rechten Ellbogen und die linke Ferse in die Unterlage. Bei der Einatmung entspannen.

3 x 10 Wiederholungen, Seite wechseln



SEITENLAGE

DURCHFÜHRUNG

- Der Kopf, der Brustkorb und das Becken sollen sich in einer Linie befinden und die Beine sind angewinkelt.
- Die oberliegende Hand formt eine Faust und drückt während der Ausatmung auf „fff“ in die Unterlage.
- Bei der Einatmung entspannen.

3 x 10 Wiederholungen, Seite wechseln



BAUCHMUSKELKRÄFTIGENDE ÜBUNGEN IM SPÄTWOCHENBETT

AB DER 3. – 5. WOCHE

SEITENLAGE

- Die Knie sind angewinkelt, der untere Arm ist in Schulterhöhe abgestützt und der obere Arm liegt lose auf dem Körper.
- Heben Sie während der Ausatmung auf „fff“ das Becken hoch – achten Sie dabei darauf, dass Sie Ober- und Unterbauch, sowie den Beckenboden anspannen und nicht ins Hohlkreuz gehen. Bei der Einatmung das Becken absenken.

3 x 10 Wiederholungen, Seite wechseln



4-FÜSSLER-STAND

- Die Hände sind schulterbreit und in Schulterhöhe aufgestützt. Die Knie und Füße befinden sich in Hüftbreite, wobei die Fußrücken flach auf der Unterlage liegen sollten.
- Heben Sie während der Ausatmung auf „fff“ die Knie so weit es geht von der Unterlage ab. Die Wirbelsäule bleibt dabei gerade und das Gewicht Ihres Körpers ruht dann nur noch auf Ihren Händen und Fußrücken. Bei der Einatmung senken Sie die Knie wieder langsam ab.

3 x 10 Wiederholungen



HINWEIS:

Bei dieser Übung entsteht hoher abdomineller Druck auf den Beckenboden, sollte Harnverlust auftreten, so diese Übung nicht machen.

ÜBUNGSVARIANTEN:

Stütz gegen die Wand, Position halten für 3x10 Sekunden

RICHTIGES WC-VERHALTEN

RICHTIGES VERHALTEN BEIM HARNLASSEN

- Nicht in vorgeneigter Position Harn lassen
- Aufrechte Sitzhaltung, die Füße sollen vollständig auf dem Boden abgestellt sein
- Harnstrahl locker laufen lassen und nicht unterbrechen
- Auf keinen Fall „Mitpressen“ beim Harnlassen



RICHTIGES VERHALTEN BEIM STUHLGANG

- „Po ins Klo“
- Sich Zeit nehmen
- Beim Stuhlgang nicht pressen, da dies Hämorrhoiden fördert und den Wundheilungsverlauf eventuell vorhandener Narben stört



NARBENBEHANDLUNG

RISSE

- Intimpföhlung mit Kamillenwasser f. Wundheilung
- Luft zur Wunde lassen wenn möglich (CAVE: Lochienfluss)
- Narbe im Spiegel betrachten wenn mgl. (Körperbild)
- sobald die Narbe verheilt ist, sst. massieren.

KAISERSCHNITT

- bis 4ten Tag Pflaster, danach kein Pflaster mehr nötig
- 3 Wochen Narbe schonen und Luft dazulassen
- nach 3 Wochen/sobald die Nähte sich aufgelöst haben – Narbenmassage
- Schutz der Narbe beim Husten, Niesen, Heben und Lagewechsel mit der Hand und leichtem Gegendruck fixieren.

ALLGEMEINE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Eine vermehrte Hohlkreuzstellung lässt sich vor allem gegen Ende der Schwangerschaft aufgrund der statischen Veränderungen kaum vermeiden. Versuchen Sie deshalb bei allen Bewegungen und Haltungen darauf zu achten von dieser Hohlkreuzstellung wegzukommen (vor allem beim Sitzen, Stehen und Gehen)
- Koppeln Sie sämtliche Lagewechsel mit der Ausatmung
- Nehmen Sie bei längerem Stehen Entlastungsstellungen ein, indem Sie ein Bein auf einen Hocker stellen oder das Gewicht an eine Wand „abgeben“
- Das Kind und nicht vermeidbare Lasten körpernah heben und tragen und beim Aufstehen ausatmen
- Meiden Sie schweres Heben und Tragen (Höchstgewicht Maxi-Cosi mit Kind in den ersten 6 Wochen). Nach einem Kaiserschnitt empfiehlt es sich die ersten 3 Wochen nur das Gewicht des Kindes zu heben und zu tragen, danach gilt auch das Höchstgewicht (Maxi-Cosi + Kind).
- Eine gewohnte sportliche Betätigung kann erst wieder aufgenommen werden, sobald Ihr Beckenboden wieder seine gewohnte Haltefunktion hat:
 - Sportarten mit sanften Bewegungsabläufen wie Nordic Walking, Cross Trainer, Radfahren frühestens ab dem 3. Monat nach der Entbindung, sowie Schwimmen nach gynäkologischer Behandlung (Schwimmen ist der Rückbildungssport Nummer 1 nach Freigabe der behandelnden Gynäkologin)
 - Sportarten mit Stoßbelastungen wie Laufen, sämtliche Ballsportarten, Mountainbiken im Gelände, Trampolinspringen frühestens nach 6 bis 9 Monaten nach der Entbindung
- Ein Bauchmuskeltraining für die gerade Bauchmuskulatur wie Sit Ups und ein Aufrichten von der Rückenlage in den Langsitz sollten Sie frühestens nach 6 Monaten durchführen
- Wenn Sie stillen, sollten Sie die Brustmuskulatur erst nach dem Abstillen kräftigen
- Achten Sie auf eine rüchenschonende Haltung beim Stillen (bei etwaigen Fragen zum Stillen wenden Sie sich an Ihre betreuende Hebamme)

KONTAKT

GEBURTSHILFE ABTEILUNG:
Tel. 0732 / 78 97 DW 13400



SÄUGLINGSSTATION
BARMHERZIGE SCHWESTERN:
Tel. 0732 / 76 77 DW 7325

BEI RÜCKFRAGEN ZUR
RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK:
Physiotherapie Barmherzige Brüder Linz
Heike Schlager-Wöß
Tel. 0732 / 78 97 DW 22714
E-Mail: heike.schlager-woess@bblinz.at

BSc. Alexandra Gruber
Tel. 0732 / 78 97 DW 22726

KONVENTHOSPITAL BARMHERZIGE BRÜDER LINZ
GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE

Seilerstätte 2 | 4021 Linz
Tel. 0732 / 78 97 DW 23500 | E-Mail: gyn@bblinz.at

www.geburtshilfe-linz.at



BARMHERZIGE BRÜDER
KONVENTHOSPITAL LINZ