

Physiotherapeutische Übungen im Wochenbett (bei Spontangeburt)

Mit diesen Übungen können Sie im Wochenbett die Rückbildungsprozesse unterstützen.

Die Übungen sollten Sie nicht überanstrengen. Versuchen Sie die Wiederholungsanzahl zu steigern (bis zu 3x10). Die Übungen sind vom Schwierigkeitsgrad aufsteigend.

1. Beckenbereich abtasten:
 - Beckenkamm
 - Sitzbeinhöcker
 - Schambein
2. Blinzeln mit der Schließmuskulatur:
 - Urinfluss verheben, 2 sec. halten und anschließend locker lassen.
 - Stuhlgang verheben, 2 sec. halten und anschließend locker lassen.

Diese Übung ist nicht zum dauerhaften trainieren, sondern nur zum Nachspüren der einzelnen Muskelpartien.
3. Bauchatmung: auf Laute wie Icchh, Sch, Pffff ausatmen
4. Uhr nach Feldenkrais:

Zuerst das Schambein zur 12 und zurück zur 6 bewegen, Beine bleiben dabei entspannt. Danach das Becken seitlich zur 3 und zur 9 bewegen.
5. Übung aus der Rückenlage mit angestellten Beinen:

Während der Ausatmung Fersen in die Unterlage drücken, Schambein Richtung Nabel ziehen und Arme diagonal gegen die Oberschenkel drücken
6. Übung aus der Seitenlage:

Während der Ausatmung Abstand zwischen Schambein und Nabel verkürzen. Zusätzlich die Faust in die Unterlage stemmen. Bei der Einatmung locker lassen.
7. Übung aus der Bauchlage: (Wichtige Übung zur Rückbildung der Gebärmutter)

Kissen zwischen Schambein und Bauchnabel legen. Achtung: Evtl. so unterlagern, dass die Brust frei bleibt. Während der Ausatmung Abstand zwischen Schambein und Nabel verkürzen. Zur Steigerung Arm und Bein diagonal in die Unterlage spannen.
Generell gilt: Immer erst nach dem Stillen in Bauchlage üben.
8. Übung im Vierfüßler:

Kopf – Oberkörper – Becken stehen in einer Linie. Rücken und Bauch sollten nicht nach unten hängen. Beim Ausatmen das Schambein Richtung Nabel ziehen und kurzfristig den Druck der rechten Hand und des linken Knies erhöhen. Kurze Pause und Seitenwechsel.
9. Übung im Stand:

Hüftbreiter, aufrechter Stand. Blick zur Wand. Unterarme sind schulterbreit und im rechten Winkel an die Wand gelehnt. Während der Ausatmung Ellenbogen und Schambein in Richtung Bauchnabel ziehen (bei aufrechter Wirbelsäule). → *Variation:* einen Ellenbogen diagonal zum gegenüberliegenden Knie spannen.

Nach ca. 8 – 10 Tagen kann jede Übung auch zusammen mit dem Beckenboden beübt werden.
(Bsp. Anspannen, Einsaugen, Blinzeln...)

Siehe Übungen a) – c) auf der Rückseite.

- a) Blinzeln mit der Schließmuskulatur:
- Urinfluss verheben, 2 sec. halten und anschließend locker lassen.
 - Stuhlgang verheben, 2 sec. halten und anschließend locker lassen.
 - Urin und Stuhlgang verheben (Beckenboden schließen) 5 sec. halten und danach locker lassen.
- b) Sitzbeinhöcker zusammenziehen:
Beckenboden schließen, Sitzbeinhöcker zusammen ziehen, 5 sec. halten und danach wieder locker lassen.
- c) Beckenboden einsaugen:
Beckenboden schließen, Sitzbeinhöcker zusammen ziehen, Beckenboden komplett einsaugen als ob Sie eine Murmel von der Unterlage aufheben möchten. Spannung 5 sec. halten und danach wieder locker lassen.

Ratschläge

- Immer über die Seitenlage aufstehen und hinlegen
- Beckenboden regelmäßig entlasten / durchbluten (Bsp.: Knie-Ellenbogen-Stand)
- Heben und Tragen
 - Jedes Gewicht (max. Gewicht des Neugeborenen Kindes) Körpernah tragen
 - Aufrechte Körperhaltung
- Husten / Niesen / Lachen
über die Schulter nach hinten oben bei aufrechter Körperhaltung um den Beckenboden zu schonen
- Toilettenverhalten / Ernährung
 - auf regelmäßigen / weichen Stuhlgang achten
 - ausgewogene Ernährung (Tipp: Joghurt mit Leinsamen, Pflaumensaft, Schwarzbrot)
 - viel Trinken
 - belastendes Stuhlpressen vermeiden (verhindert die Bildung von Hämorrhoiden und Organ-senkung)
 - **Richtiges Toilettenverhalten:**
Während der Ausatmung (auf Aaah) Stuhl herauslassen, Oberkörper aufrecht halten, Schambein in Richtung Bauchnabel ziehen und mit den Händen hinten auf die Klobrille stützen.
Variation: Aufrechter Oberkörper vor und zurück pendeln
- Gehen
 - Achten Sie stets auf ein gutes Abrollen der Füße beim Gehen.