



# Früh- wochenbett

Übungen zur Rückbildung  
nach der Geburt

für Patientinnen



Abteilung

Physikalische Medizin und Rehabilitation

## **Liebe Patientin!**

Sie haben vor Kurzem Ihr Kind entbunden.  
Herzliche Gratulation!

Nun befinden Sie sich im Frühwochenbett.  
Dieses dauert bei einer vaginalen Geburt  
2 Wochen, bei einem Kaiserschnitt 3 Wochen.

Das Muskelgleichgewicht zwischen Bauch und Beckenboden ist durch die Überdehnung und -beanspruchung gestört. Das normale Spannungsgefühl des Beckenbodens kann erlahmt sein, was zu einer vorübergehenden Schwäche des Harn- & Darmverschlusses führen kann. Keine Sorge, das ist normal. Umso wichtiger ist es, dass Sie den Rückbildungsprozess durch Übungen (von leicht bis schwierig), kombiniert mit gezielter Atmung, unterstützen.

In diesem Folder finden Sie Übungsanleitungen,  
die zur Stärkung des Beckenbodens führen.



## Hinweise zum Üben

- + Aufstehen und Gehen unterstützen den Kreislauf und die Rückbildungsvorgänge.
- + Beginnen Sie mit den Übungen am Tag nach der Geburt.
- + Üben Sie regelmäßig und mehrmals täglich, sowie langsam und konzentriert.
- + Darm und Blase sollten vorher entleert, sowie die Brust leergetrunken sein.
- + Nach der Geburt braucht der Beckenboden aufgrund Überdehnung und Überbeanspruchung der Muskulatur eine Schonzeit. Deshalb sollten bis zur Wundheilung (2-3 Wochen) keine kräftigenden bzw. aktiven Beckenbodenübungen eingesetzt werden.

## Übungen

1

### Übung 1: Bauchatmung, Aktivierung des Unterbauches in Rückenlage



Legen Sie die Hände auf den Unterbauch. Lassen Sie die Luft durch die Nase in den Bauch einströmen und durch den Mund langsam wieder ausströmen. Danach versuchen Sie das Schambein ohne sichtbare Bewegung Richtung Nabel zu ziehen. Zur Verstärkung können Sie noch langsam auf „pf“ ausatmen.

**10 Wiederholungen**

**2**

## **Übung 2: Bauchatmung, Aktivierung des Unterbauches und der seitlichen Bauchmuskulatur in Seitenlage**



Versuchen Sie wieder, während Sie langsam durch den Mund ausatmen, das Schambein Richtung Nabel zu ziehen. Die liegende Hand kontrolliert das Weiten beim Einatmen sowie Verkürzen beim Ausatmen Ihres Unterbauches. Danach stellen Sie sich beim Ausatmen das Verschmälern des Oberbauches, durch Vorstellungen wie „Rippen schmal“, „Bluse zuknöpfen“, vor. Der Unterbauch muss dabei die Spannung beibehalten.

**je 10 Wiederholungen**

**3**

## **Übung 3: Bauchatmung, Aktivierung des Unterbauches und der seitlichen Bauchmuskulatur in Seitenlage**



Schließen Sie die obere Hand zur Faust und stellen Sie diese in Nabelhöhe vor sich auf die Unterlage. Versuchen Sie erneut, während Sie langsam durch den Mund ausatmen, das Schambein Richtung Nabel zu ziehen. Dabei stemmen Sie die Faust erst leicht, dann immer fester in die Unterlage. Nehmen Sie die zunehmende Spannung der Bauchmuskulatur, vor allem der untenliegenden, seitlichen Bauchwand wahr. Üben Sie danach auch auf der anderen Seite.

**je 10 Wiederholungen**

4

#### **Übung 4: Bauchatmung, Aktivierung des Unterbauches und der seitlichen Bauchmuskulatur im Vierfüßlerstand**



Versuchen Sie, während Sie langsam durch den Mund ausatmen, das Schambein Richtung Nabel zu ziehen. Die Wirbelsäule bleibt dabei gerade.

**10 Wiederholungen**



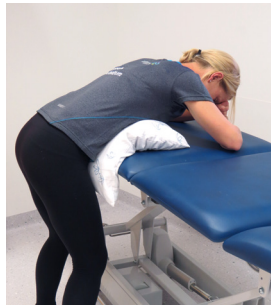
# Entlastungspositionen für den Beckenboden

## Bauchlage, Bauchlagenstand

*Bauchlage:* Legen Sie unter Ihren Unterbauch ein festes Kissen und legen Sie sich anschließend auf den Bauch. Sie können die Übung verstärken, indem Sie wieder die Bauchatmung durchführen.

Bei Kaiserschnitt zuerst „*Bauchlagenstand*“ bis Bauchlage möglich ist. Legen Sie unter Ihren Unterbauch ein festes Kissen und legen Sie Ihren Oberkörper auf einem Tisch ab, die Beine stehen dabei am Boden. Sie können die Übung verstärken, indem Sie wieder die Bauchatmung durchführen.

**3 – 5 mal täglich 5 Minuten**



## Tönnchenstellung

Zur Entlastung des Beckenbodens und Vorbeugung von Senkungsbeschwerden



## Ab der 3. Woche nach Geburt

Ab jetzt steht die Wahrnehmung des Beckenbodens im Vordergrund, sowie der bewusste Einsatz des Beckenbodens bei Druckbelastungen (richtiges Husten/Niesen). Phantasievorstellungen können helfen, den Beckenboden besser zu spüren. Ein paar Übungsvorschläge sind:

- + Versuchen Sie mit der Beckenbodenmuskulatur zu „blinzeln“ oder „zwickern“.
- + „Winken“ Sie mit Ihrer Steißbeinspitze dem Schambein zu.
- + Seerose: öffnen und schließen Sie die Blütenblätter.
- + Lift-Übung: Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihren Beckenboden wie einen Lift langsam über mehrere Ebenen von unten nach oben und wieder retour fahren lassen.

## Alltag und Sport

- + **ab sofort:** Spaziergänge mit Kinderwagen
- + **nach 6 bis 8 Wochen:** Rückenschule, Schwimmen, Radfahren in der Ebene sowie Pilates
- + **nach 6 Monaten:** leichtes Reiten
- + **nach 9 bis 12 Monaten:** Stoßbelastungen wie Laufen, Springen, Hüpfen

**Wir empfehlen ab der 6. Woche nach der Geburt eine weiterführende Rückbildung.**

Sollten Sie ein Jahr nach der Entbindung noch Probleme mit dem Beckenboden haben, lassen Sie diese gynäkologisch abklären.

# Tipps fürs Frühwochenbett

- 1 Über die Seite aufstehen und hinlegen (keine Sit-Ups).
- 2 Während des Wochenflusses keine Bäder, keine Tampons.
- 3 Mehrmals täglich Bauchlage beziehungsweise Bauchlagenstand einnehmen. Sie unterstützen die Rückbildung der Gebärmutter und fördern den Abfluss des Wochenflusses.
- 4 Bei Venenproblemen oder Schmerzen in den Beinen Kompressionsstrümpfe tragen und ärztlich abklären lassen. Außerdem kein Überschlagen der Beine.
- 5 Vermeiden Sie eine zu starke Überdehnung der Beininnenseite zum Schutz der Schambeinfuge (kein Schneidersitz).
- 6 Bei Hämorrhoiden eisgekühltes Kirschkernkissen verwenden.
- 7 Richtige Sitzposition am WC: Beim Harnlassen aufrecht sitzen und ein leichtes „Hohlkreuz“ machen. Beim Stuhlgang den unteren Rücken rund machen.
- 8 Achten Sie im Alltag auf eine aufrechte Körperhaltung und auf eine gute Unterlagerung beim Stillen.

## Kontakt

### **Physikalische Medizin und Rehabilitation**

### **Kardinal Schwarzenberg Klinikum**

Kardinal Schwarzenbergplatz 1

5620 Schwarzach im Pongau

+43 6415 7101 - 5080

phys-med@ks-klinikum.at

www.ks-klinikum.at

TEL

MAIL

WEB