

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Durch die Schwangerschaft und die Geburt hat sich in Ihrem Körper viel verändert. Viele Gewebsstrukturen haben sich aufgelockert und gedehnt. Betroffen sind hauptsächlich die tragenden und verschließenden Muskelsysteme der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur – diese geben Ihnen noch nicht den gewohnten und vertrauten Halt.

Durch die hormonelle Umstellung nach der Geburt beginnen im Körper verschiedene Rückbildungsprozesse:

- > Rückbildung der Gebärmutter
- > Abfließen der Lochien (Wochenfluss)
- > Entwässerung des Körpers
- > Wundheilung
- > Spannungsaufbau der Muskulatur
- > Festigung der passiven Haltestrukturen (Bänder)

Diese Anleitung soll Ihnen helfen, die natürlichen Rückbildungsvorgänge gezielt zu unterstützen und möglichen Folgebeschwerden vorzubeugen.

Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um allgemeine physiotherapeutische Empfehlungen handelt. **Jede Frau ist individuell** – orientieren Sie sich daher stets an Ihrem eigenen Körpergefühl und passen Sie die Übungen und Tipps an Ihr persönliches Wohlbefinden an

Das Team der Physiotherapie wünscht Ihnen und Ihrem Baby alles Gute!

Natürliche Rückbildungsprozesse effektiv und gezielt unterstützen

Die Informationen der Physiotherapie behandeln drei Schwerpunkte:

1. Zusammenhang von Beckenboden und Haltung
2. Tipps und Informationen zu Entlastungsstellungen, Ausscheidung, Ernährung und Sport
3. Übungen für den Beckenboden

Nehmen Sie sich Zeit für die Rückbildungsübungen und versuchen Sie, diese in Ihrem Alltag zu integrieren, aber achten Sie auf Signale der Überanstrengung. Suchen Sie das richtige Maß zwischen Aktivität und Ruhe für sich!

Beginnen Sie in den ersten Tagen nach der Geburt—sofern es **schmerzarm bis schmerzfrei** möglich ist—mit **sanften Beckenbodenübungen**. Verzichten Sie zunächst auf kräftige Bauchmuskel-Workouts, da sich die Muskulatur erst erholen muss. Die Beckenbodenübungen, Atemübungen und Entlastungsstellungen dürfen und sollen von **Beginn an durchgeführt** werden: Sie fördern Heilung und Rückbildung und schärfen die Sensibilität für den Spannungszustand von Beckenboden- und Bauchmuskulatur. **Die folgenden Informationen gelten für vaginale Entbindungen und Kaiserschnitt**, ggf. wird eine Unterscheidung explizit angeführt. Nach einer **Naht am Beckenboden erst nach 8. Tagen** mit den Beckenboden Aktivierungsübungen starten.

Wir empfehlen Ihnen eine **ambulante Physiotherapie zur Rückbildung** zu machen: Bei akuten Schmerzen ab sofort, ansonsten zwischen 3-6 Wochen. Begleitend oder fortführend kann ab der 6. Woche ein **Rückbildungsgymnastikkurs** besucht werden.

Bei schwereren Verletzungen des Damms (Dammriss Grad 3 bzw. 4), Scheidenrissen, Steißbeinbruch bzw. Schmerzen am Bewegungsapparat ist die Einzelphysiotherapie notwendig. Auch bei Kaiserschnittentbindung kann eine Einzelphysiotherapie hilfreich sein. Hierfür wird ein **ärztlicher Verordnungsschein für Physiotherapie** benötigt.

Vereinbaren Sie früh genug einen Ersttermin, bei PhysiotherapeutInnen mit gynäkologischer Zusatzausbildung. In der **ambulanten Physiotherapie der Privatklinik Kettenbrücke** bieten wir gynäkologische physiotherapeutische Behandlungen an (0512/2112-801) oder Sie gehen auf Therapeut*innensuche auf der Website von Physio Austria: www.physio-austria.at

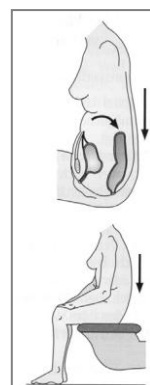
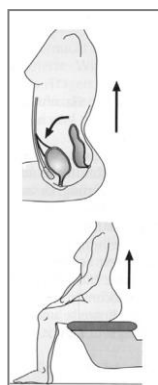
Informationen und Tipps zur Schonung des Beckenbodens im Alltag

1. Vermeiden Sie in den ersten 14 Tagen nach der Geburt langes Sitzen. **Günstigere Positionen sind Bauchlage, Seitenlage, Rückenlage.**
2. Setzen Sie sich aus dem Liegen entweder über **die Seitenlage oder über die gerade Bauchmuskulatur** auf. Auch beim Hinlegen können Sie über die Seitenlage oder direkt in die Rückenlage gehen.
3. Sie können beim Aufheben **sowohl aus einer geraden Körperhaltung** als auch aus einer **anderen für Sie angenehmen Position** heben.
Wenn Sie bereits in der Schwangerschaft **schwere Gewichte** gehoben haben und sich dabei wohlfühlt haben, dürfen Sie das auch nach der Geburt weiterhin tun – achten Sie dabei auf Ihren Körper. Beim Heben kann hilfreich sein: Weiteratmen, Unterbauch und Beckenboden anspannen.



4. Nehmen Sie sich **Zeit für die Entleerung von Blase und Darm**. Sowohl der frühzeitige als auch das späte Toilettengang kann schädlich sein.
5. Wenn Sie bei der Blasen- oder Stuhlentleerung Probleme haben, wird Ihnen diese Abbildung hilfreich sein:

Zur Blasenentleerung den Oberkörper aufrichten und das Becken nach vorne kippen.



Zur Stuhlentleerung den Rücken leicht rund machen, atmen, und nicht mitpressen. Zusätzlich kann man die Füße unter ein Stockerl geben, damit die Knie über dem Hüftgelenk sind.

6. Bei Restharnproblemen nach dem Wasserlassen im Sitzen Oberkörper ein paar Mal vor und zurück „wippen“, dann im aufrechten Sitz abwarten, ob noch Harn nachkommt.
7. Aktives Beenden der Entleerungsphase von Blase und Darm nach vollständiger Entleerung: Spannen Sie Ihren Beckenboden 10- bis 15-mal rhythmisch an.
WICHTIG: Harnstrahlunterbrechung ist keine Beckenbodenübung, sondern stört die Blasenfunktion!
8. Vermeiden Sie prinzipiell eine vorsorgliche und gewohnheitsmäßige Entleerung der Harnblase. Achten Sie aber auch darauf, dass Sie sie **nicht überdehnen (Blasenfüllung>500ml)**, ggf. mit Messbecher überprüfen. Wenn Sie anfangs noch **keinen Harndrang verspüren, einen Wecker ca. alle 2 Stunden stellen.**
9. Ballaststoffreiche Ernährung und genügend Flüssigkeit unterstützen Ihre Verdauung.
10. Wenn Sie **Husten oder Niesen** müssen, versuchen Sie davor die **Beckenbodenmuskulatur** zu aktivieren, ihren **Oberkörper aufzurichten** (damit die Bauchmuskulatur aktiviert wird). Zusätzlich können Sie mit den **Handflächen** einen leichten Druck auf den Unterbauch ausüben.
11. Vermeiden Sie in der Taille einschneidende Kleidung.
12. Regen Sie die Durchblutung im Beckenbodenbereich durch Wechselduschen an.
13. **ÜBUNG: „Taille modellieren“:** Streichen Sie mit den Händen den unteren Rücken von hinten bis nach vorne zum Bauch immer wieder horizontal aus, sanft, dann auch fester, es soll angenehm sein und dem Gewebe „Richtung“ geben.
14. **ÜBUNG: Bewegen Sie ihr Becken** in verschiedenen Positionen (Rückenlage, Seitenlage, Knie-Ellenbogenlage, Stand, ...) mehrmals täglich, nach vorne/hinten, kreisen, Achterschlingen beschreiben. Führen Sie selektive Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für den Beckenboden regelmäßig durch – atmen Sie dabei aus bzw. atmen Sie weiter. Frauen **mit Nähten/Dammverletzungen** sollten damit **erst ab dem 8. Tag beginnen.**
15. Nach der Geburt dürfen Sie **selbst entscheiden**, was Ihnen guttut – hören Sie auf Ihren Körper und tun Sie nur das, was sich angenehm und stimmig anfühlt. **Sportarten**, die Sie bereits in der Schwangerschaft ausgeübt haben und die Ihnen guttun, können Sie auch jetzt wieder aufnehmen. Achten Sie dabei auf einen **schrittweisen Belastungsaufbau**. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Physiotherapeutin.

Sportarten, die Sie schon länger nicht mehr gemacht haben oder noch nie ausprobiert haben, sollten Sie auch nach der Geburt vorerst nicht beginnen. Wichtig ist, dass sich Ihr Körper Schritt für Schritt wieder an die alltäglichen Belastungen gewöhnen kann.

16. Zeichen einer Überbelastung des Beckenbodens:

- > Ziehen im Unterbauch
- > „offenes“ oder drückendes Gefühl im Scheideneingangsbereich
- > unwillkürlicher Harnverlust (auch kleinste Mengen bzw. Tröpfchen)

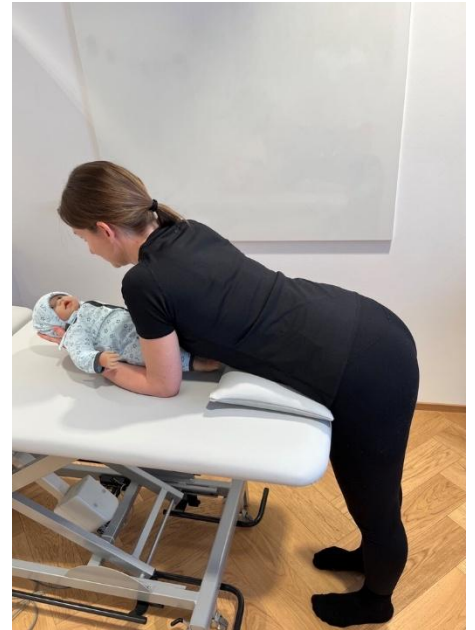
17. Bei Kaiserschnitt: mit den Fingerbeeren über die Oberschenkelinnenseite über das Pflaster bis zum Oberbauch sanft ausstreichen, regt den Lymphabfluss an. **Sobald die Narbenkrusten der Kaiserschnittnarbe abgefallen sind**, können Sie mit der Pflege der Narbe beginnen: Legen Sie dazu die Finger auf die Narbe und machen Sie mit **sanftem Druck kreisende Bewegungen** in die Tiefe. Täglich **Narben Öl einmassieren**. Narbe ein Jahr lang nicht der Sonne aussetzen.

Entlastungsstellungen im Frühwochenbett und im Alltag

ÜBUNG: Bauchlagenstand

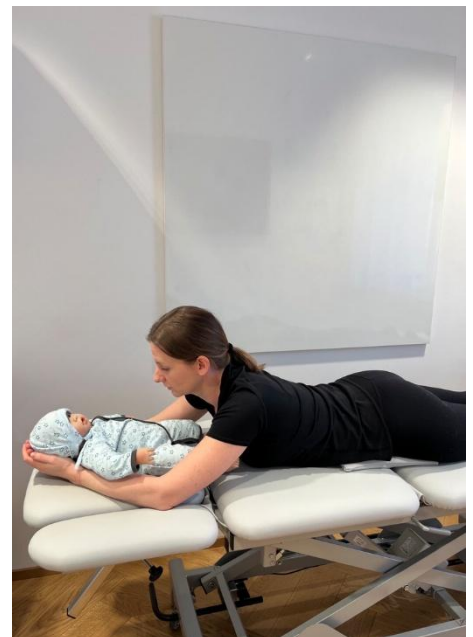
Der **Bauchlagenstand** ist eine gute Möglichkeit sich an die Bauchlage zu gewöhnen, v.a. nach Kaiserschnittentbindung. Die Position soll keine Schmerzen bereiten.

Mehrmals täglich für ein paar Minuten einnehmen. Wenn diese Position schmerzfrei möglich ist für Sie, dann führen Sie die normale Bauchlage durch.



ÜBUNG: Bauchlage

Ab dem ersten Tag nach der Entbindung möglich, wenn es schmerzarm möglich ist, dann mehrmals täglich durchführen. Legen Sie sich auf einen flachen Untergrund mit einem festen Kissen unter dem Unterbauch. Dies fördert die Rückbildung der Gebärmutter und unterstützt den Abfluss von Lochialsekret (Wochenfluss).



ÜBUNG: Die Knie-Ellbogenlage

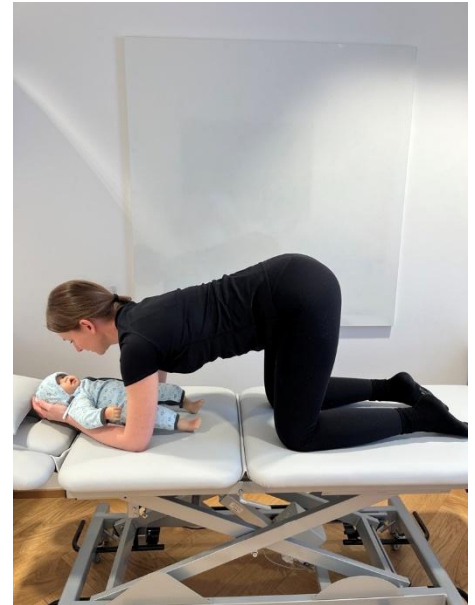
Die Knie-Ellbogenlage dient als lageverbessernde Ausgangsstellung für die inneren Organe. Nehmen Sie diese Position mehrmals pro Tag für ein paar Minuten ein, um die Strukturen des Beckenbodens zu entlasten.

ÜBUNG: Mobilisation des Beckens

Mobilisieren Sie ihr Becken:

- Vorne und Hinten
- Links und Rechts
- Kreisende Bewegungen

Sie können die Beckenmobilisation sowohl in der Knie-Ellbogenlage, Seitenlage, Rückenlage oder Bauchlage durchführen.



Übungsbeispiele für das Beckenbodentraining ab dem Frühwochenbett

In den ersten Tagen nach der Entbindung steht die Wundheilung im Vordergrund. Die vorher beschriebenen Entlastungsstellungen, die Beckenbodenübungen und Atemübungen (im Anschluss hier beschrieben) können die Wundheilung und die Rückbildung verbessern. Wenn es für Sie schmerzarm möglich ist, empfehlen wir die Übungen tagsüber abwechselnd durchzuführen.

ÜBUNG: Bauchatmung

Versuchen Sie tief und ruhig in den Unterbauch zu atmen. Die Bauchdecke hebt und senkt sich dabei sanft. Wenn Sie am Rücken liegen, kann das Baby dabei auf Ihrem Bauch liegen. Versuchen Sie auch seitlich in die Flanken zu atmen und zu ihrem unteren Rücken hin.

Sie können die unten angeführten Beckenboden- und Bauch-Übungsbeispiele in verschiedenen Ausgangsstellungen durchführen (Rückenlage, Bauchlage, Seitenlage, Knie-Ellbogenlage, Stehen, Sitzen).

- Atmen Sie während der Übungen immer weiter – halten Sie nicht die Luft an.
- Die Übungen sollten schmerzarm durchgeführt werden
- Wechseln Sie Spannungsübungen des Beckenbodens mit Bewegungen des Beckens ab.
- Versuchen Sie das „Üben“ in ihren Alltag einzubauen.

INTENSITÄTEN BEIM ÜBEN:

- **„Blinken“:** spannen Sie ihren Beckenboden mit 10% ihrer maximalen Kraft an. Anspannen - Entspannen im schnellen Wechsel, ½-1 min lang, ½-1 min Pause, 5x, mehrmals täglich
- **Schnelle Fasern:** Aktivieren Sie ihren Beckenboden sanft aber maximal schnell: anspannen - locker lassen im Wechsel 10x hintereinander, mehrmals täglich
- Spannen Sie mit 30% Ihrer Maximalkraft **mehrere Atemzüge lang** (20 sec) ihren Beckenboden an, dann 20 sec Pause, viele Wiederholungen bis zur Ermüdung machen, 1xtäglich
- Mit Maximalkrafttraining erst nach 6 Wochen starten – beginnend am besten unter physiotherapeutischer Anleitung

ÜBUNG: „Wo befindet sich mein Beckenboden?“ - Distanzpunkte annähern

Tasten Sie in der Seitenlage oder im Sitzen unter Ihre Gesäßhälften und bewegen Sie ihr Becken ein wenig. Dann spüren Sie Ihre Sitzbeinhöcker. Versuchen Sie diese zwei knöchernen Distanzpunkte mit der Ausatmung gedanklich anzunähern. Es findet keine Bewegung, aber ein Spannungsaufbau in Ihrer Beckenbodenmuskulatur statt.

Nun tasten Sie das Ende der Wirbelsäule, das Steißbein, dann das Schambein, vorne unter dem Schambeinhügel. Nähern Sie mit der Ausatmung auch diese zwei knöchernen Distanzpunkte in Ihrer Vorstellung an. Bei der Einatmung wieder entspannen.

ÜBUNG: „Verengen“

Verengen Sie ihre Harnröhre nach innen oben, wie beim Harndrang hinauszögern.

Ziehen Sie ihre Scheide eng und lang nach innen oben, wie ein Zelt.

Schließen Sie ihren After nach innen oben, wie wenn Sie „Winde“ zurückhalten wollten.

ÜBUNG: „Kugel in der Beckenschale“

Rollen Sie eine kleine gedachte Kugel in Ihrer Beckenschale vor und zurück, nach links und nach rechts, rundherum – waagrecht und senkrecht. Spielen Sie mit dieser Kugel. Das Becken selbst wird dabei nicht mitbewegt.

ÜBUNG: „Seerosenübung“

Sie stellen sich den Beckenboden als eine schöne Seerosenblüte vor. Mit der Einatmung kommt das Sonnenlicht in den Bauchraum und die Blüte öffnet sich. Bei der Ausatmung geht das Licht zurück und die Blüte schließt sich wieder.

ÜBUNG: „Schwamm drücken“

Stellen Sie sich vor, in der Scheide befindet sich ein kleines feuchtes Schwämmchen. Sie wollen dieses sanft kneten und dann etwas ausdrücken. Sie können sich auch vorstellen, einen Schneeball zu formen und diesen zu drücken.

ÜBUNG: „Kirschkerne picken“

Sie sitzen auf einem gedachten Häufchen Kirschkerne und versuchen mit der Scheide, der Harnröhre oder dem After einen Kern sanft hochzuheben und wieder abzulegen. Nehmen Sie nicht immer den gleichen Kern, sondern einmal einen von vorne, dann von hinten, von links oder rechts.

In dieser frühen Phase der Rückbildung ist es wichtig, die angeführten Übungen sanft und ruhig zu machen. Starke ruckartige Anspannung des Beckenbodens sollen noch vermieden werden. Nach 2 Wochen können die Übungen gesteigert werden, sollten jedoch schmerzarm durchgeführt werden.

ÜBUNG: Aktivierung Bauchmuskulatur

Vorbereitend mit beiden Händen im Sitzen von der Lendenwirbelsäule nach vorne bis zum Bauch „ausstreichen“.

Mit der Ausatmung zuerst den Beckenboden und dann den Unterbauch (Bauchnabel nach innen Richtung Wirbelsäule einziehen) anspannen. Oder Sie stellen sich vor, eine enge Jeanshose anzuziehen und machen ihren Unterbauch schmal. Atmen und versuchen die Spannung zu halten bzw. wieder neu aufzubauen. Zwischen den Wiederholungen ausreichend Pause machen und den Beckenboden und Bauch bewusst entspannen.

Zusatz: Legen Sie sich in die Seitenlage, die Beine sind übereinander und leicht angewinkelt. Mit der Faust des oberen Arms zusätzlich nach unten drücken beim Ausatmen. In beiden Seitlagen üben.

Impressum:

Physiotherapie Kettenbrücke

Sanatorium Kettenbrücke der Barmherzigen Schwestern GmbH

Sennstraße 1

A-6020 Innsbruck

Tel. +43 512 2112

Fax +43 512 2112 418

www.kettenbruecke.com

Für den Inhalt verantwortlich:

Carmen Veider, BSc

Johanna Haselwanter, BSc

Iris Fahrner, BSc

Hannes Nitz, MSc

Quellen:

Renate Tanzberger (PT)

Angela Heller (PT)

Funktionelle Bewegungslehre nach

Klein-Vogelbach

Paulina Ioannidou MSc. PhD. (cand.)

3. Auflage, Jänner 2026

Gerne werden Sie von unseren speziell ausgebildeten Physiotherapeutinnen Annette, Antonia und Claudia rund um die Geburt, sowie in sämtlichen gynäkologischen und proktologischen Angelegenheiten betreut.



KETTENBRÜCKE
GESUNDHEIT LEBEN