

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 Beckenboden-muskulatur – 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 zu unterstützen und eventuellen negativen Folgeschäden vorzubeugen. Dazu gehören etwa Blasen- und Gebärmuttersenkung, Inkontinenzprobleme durch eine Beckenbodenschwäche, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, chronische Rückenschmerzen durch Muskelungleichgewicht oder Instabilitäten im Beckenring.

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: richtige Körperhaltung im Alltag, vor allem beim Sitzen, Bücken und Heben
2. Tipps und Informationen zu Entlastungsstellungen, Ausscheidung, Ernährung und Sport
3. Übungen für den Beckenboden zur Wahrnehmungsschulung und für sanften Spannungsaufbau

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!

Machen Sie in den ersten Tagen nach der Geburt keine kräftige Beckenboden-Gymnastik oder Bauchmuskelübungen. Die Muskulatur muss sich erst von den starken Überdehnungen erholen. Jedoch dürfen sofort Wahrnehmungsübungen und - wenn schmerzfrei möglich - auch feine, differenzierte Spannungsübungen ausgeführt werden. Damit wird die Heilung und Rückbildung gefördert, sowie die Sensibilität für den Spannungszustand in der Beckenboden- und Bauchmuskulatur wieder hergestellt.

Die Informationen gelten für vaginale Entbindungen und Kaiserschnitt, ggf. wird eine Unterscheidung explizit angeführt. Nach einer Naht am Beckenboden erst nach 8. Tagen mit den Beckenbodenaktiverungsübungen 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 ist eine Einzelphysiotherapie zur Organ- und Narbenmobilisation wichtig.

Hierfür wird ein **ärztlicher Verordnungsschein für Physiotherapie** benötigt.

Vereinbaren Sie früh genug einen Ersttermin, bei PhysiotherapeutInnen mit gynäkologischer Zusatzausbildung. Im Sanatorium Kettenbrücke in der Physiotherapie Ambulanz (0512/2112-801) oder sie gehen auf Therapeut*innensuche auf der Website von Physio Austria:

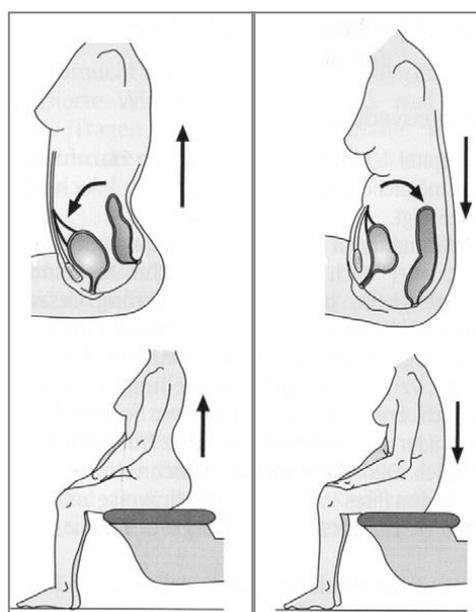
www.physio-austria.at

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.** Bauch in der Seitenlage wenn nötig etwas unterlagern.
2. Setzen Sie sich **aus dem Liegen über die Seitenlage** auf. Auch beim Hinlegen über die Seitenlage in die Rückenlage kommen. Atmen Sie dabei aus.
3. Achten Sie auf eine gerade Körperhaltung im Sitzen, Stehen und Gehen und auf eine aufgerichtete Wirbelsäule beim Bücken und Heben von Lasten. Versuchen Sie, das Heben von schweren Lasten - wann immer es geht - zu vermeiden. Beim Heben immer ausatmen und Beckenboden und Unterbauch anspannen. Aus den Beinen heraus arbeiten.
4. Nehmen Sie sich **Zeit für die Entleerung von Blase und Darm.** Kontrollieren Sie Ihre Sitzhaltung auf der Toilette. (Siehe Grafik unten)
5. Falls notwendig, bei der Stuhlentleerung mitschieben, nicht mitpressen, d.h. der Atem fließt, nicht die Luft anhalten.



Zur Blasenentleerung aufrechte Sitzhaltung einnehmen und Harnstrahl fließen lassen, nicht mitpressen.



Zur Stuhlentleerung den Rücken leicht rund machen, atmen, und nicht mitpressen. Ev. unter die Füße 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. **Husten bzw. niesen Sie bei aufrechter (!) Wirbelsäule über Ihre Schulter** in die Ellenbeuge. Länger dauernden oder chronischen Husten behandeln (lassen). Gegebenenfalls mit der Handfläche Druck auf die Kaiserschnittnarbe ausüben. Beckenboden und Unterbauch nach innen ziehen.
11. Vermeiden Sie in der Taille einschneidende Kleidung. Postnatale Stützpantsies sollen über den Nabel rauf reichen, nur tagsüber tragen, gibt den passiven Gewebestrukturen Halt von außen, ersetzt aber kein Muskeltraining.
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 Entlassung aus der Klinik kann es durch die Alltagsbelastungen zu einer Überbelastung von Beckenboden- und Bauchmuskulatur kommen. Vermeiden Sie in den ersten Wochen anstrengende körperliche Belastungen, auch Sport. Beginnen Sie dann mit schonenden sportlichen Betätigungen, wie **schnelles Gehen, Walking, Schwimmen oder Radfahren** mit breitem Sattel und relativ aufrechter Sitzposition. In der ersten Zeit nach der Geburt steht die Gewöhnung des Gewebes an die alltäglichen Anforderungen im Vordergrund.
16. Intensivere sportliche Aktivitäten (z.B. Laufen, Tennis, Aerobic, Reiten,...) empfehlen wir erst ab dem 6. Monat nach der Geburt. Da das Gewebe hormonell noch weicher ist und die Muskulatur davor erst wieder gekräftigt werden muss, sind solche **Stoßbelastungen eher kontraproduktiv** und begünstigen Senkungen.
17. **Zeichen einer Überbelastung des Beckenbodens:**
 - > Ziehen im Unterbauch
 - > „offenes“ oder drückendes Gefühl im Scheideneingangsbereich
 - > unwillkürlicher Harnverlust (auch kleinste Mengen bzw. Tröpfchen)
18. **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 **Narbenöl einmassieren**. Narbe ein Jahr lang nicht der Sonne aussetzen. Sunblocker auch unter Badekleidung auftragen.

Entlastungsstellungen im Frühwochenbett und im Alltag

ÜBUNG: Bauchlage

Ab dem ersten Tag nach der Entbindung möglich, mehrmals täglich durchführen (insgesamt 30 Minuten).

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).



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: Nach dem Wickeln am Wickeltisch, am Küchentisch, ...



ÜBUNG: Tromboseprophylaxe

Hochgelagerte Beine dienen zur Thromboseprophylaxe und zur Unterstützung der Entstauung. Durch aktive Sprunggelenksbewegungen wird die Wadenmuskelpumpe aktiviert und die Wirkung auf die Venen und Lymphgefäße verstärkt.

Die Entstauung der oberen Extremitäten wird durch Faustschluss und dynamisches Öffnen der Finger unterstützt.



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

Kreisen Sie Ihr Becken, kippen Sie es nach vorne/hinten, links/rechts. In der Knie-Ellbogenlage, aber auch in anderen Positionen wie Seitlage, Rückenlage, Bauchlage, ...



Stillhaltung

Stillen in Seitlage ist eine rückbildungsfreundliche Stillposition und besonders für Frauen mit Damm- und Kaiserschnittnaht zu empfehlen.



Achten Sie beim Stillen im Sitzen auf eine entspannte aufrechte Sitzhaltung und unterstützen Sie Ihre Lendenwirbelsäule mit einem Stillkissen oder einem Polster. Legen Sie auf diesem auch Ihre Arme mit dem Baby ab. Wenn es für Sie und Ihr Baby möglich ist, wechseln Sie die Stillpositionen und versuchen Sie, möglichst oft im Liegen zu stillen.



Übungsbeispiele für das Beckenbodentraining ab dem Frühwochenbett

In den ersten Tagen nach der Entbindung steht die Wundheilung im Vordergrund. Wichtig sind in dieser Phase die eben beschriebenen Entlastungsstellungen und Thrombose-prophylaxe. Ab dem ersten Tag nach der Entbindung sollte außerdem auf eine optimale Bauchatmung geachtet werden.

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: in der Rücken-, Bauch- bzw. Seitenlage, in der Knie- Ellbogenlage, im Stand, im Sitz, ...

- Atmen Sie während der Übungen immer weiter – halten Sie nicht die Luft an.
- Die Übungen sollten Ihnen niemals Schmerzen bereiten.
- 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, 1xtätlich
- 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 Seitlage 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.

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 niemals Schmerzen bereiten.

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 Seitlage, 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

Fotografie: Hannes Nitz, MSc

Quellen:

Renate Tanzberger (PT)

Angela Heller (PT)

Funktionelle Bewegungslehre nach

Klein-Vogelbach

2. Auflage, Mai 2021



KETTENBRÜCKE

GESUNDHEIT LEBEN

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