



**Kantonsspital
Münsterlingen**

Spital Thurgau AG



**Beckenbodentraining für Wöchnerinnen
Anleitung für die ersten
Übungseinheiten**

 **Physiotherapie**

Physiotherapie Beckenbodentraining

Nach jeder Geburt – mit oder ohne Damмнаht – und auch nach einem Kaiserschnitt kann der Beckenboden schmerzen oder überlastet sein.

Wir empfehlen Ihnen, mit dem Beckenbodentraining anzufangen, wenn Sie sich fit fühlen und der Beckenboden nicht mehr schmerzt und sich erholt hat.

Bitte beachten Sie die Empfehlungen bei den Übungsanleitungen.

Die ersten 10 Tage die Übungen nur sehr sanft durchführen, danach die Intensität steigern.

Sie müssen nicht immer alle Übungen machen, vermeiden Sie eine Überforderung.

Wir wünschen Ihnen beim Üben viel Erfolg!

Wenn Sie ein individuell instruiertes Beckenbodentraining wünschen oder eine physiotherapeutische Behandlung oder Beratung brauchen, kontaktieren Sie bitte die Physiotherapie des Kantonsspitals Münsterlingen unter der Telefonnummer 071 686 23 16. Für die physiotherapeutische Behandlung benötigen Sie eine ärztliche Verordnung.

ÜBUNGEN

Im Spital / zu Hause

1. Wahrnehmungsübungen für die Beckenboden- und Bauchmuskulatur

1.1. Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur

Ab wann: ab 3. – 4. Tag

Dosierung: 3x/Tag, 10 Wiederholungen

Ausgangsstellung

Rückenlage, Beine aufgestellt. Die Hände auf den Bauch legen, um kontrollieren zu können, dass der Oberbauch während der Anspannung des Beckenbodens entspannt bleibt. Desgleichen mit den Händen am Gesäss und an den Oberschenkelinnenseiten.

Ausführung

Atem fließen lassen. Scheide, After und Harnröhre während der Ausatmung durch den Mund sehr sanft schliessen und in den Körper hineinziehen, keine Schmerzen auslösen. Während der Einatmung entspannen.

Foto zu den Übungen: 1.1. und 1.2. und 1.3.



Im Spital / Zu Hause

1.2. Wahrnehmung der Bauchmuskulatur

Ab wann: ab 3. – 4. Tag

Dosierung: 3x/Tag, 10 Wiederholungen

Ausgangsstellung

Rückenlage, Beine aufgestellt.

Ausführung

Atem fließen lassen, die Bauchdecke hebt und senkt sich. Während der Ausatmung durch den Mund die Taille sanft und langsam schmal machen und den Bauchnabel hineinziehen Richtung Wirbelsäule. Während der Einatmung entspannen.

1.3. Kombination der Wahrnehmung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur

Ab wann: sobald Sie die oben beschriebenen Übungen gut beherrschen

Dosierung: 3x/Tag, 10 Wiederholungen

Ausgangsstellung

Rückenlage, Beine aufgestellt.

Ausführung

Atem fließen lassen. Während der Ausatmung durch den Mund den Beckenboden und die Bauchmuskulatur wie oben beschrieben sehr sanft anspannen. Während der Einatmung beides entspannen.

Üben Sie auch in Rückenlage mit gestreckten Beinen, in Bauchlage, in Seitenlage, und bei guter Wahrnehmung auch im Sitz und Stand.

Zu Hause

2. Lagerung zur Senkungsprophylaxe

2.1. Knie-Ellbogen-Lage

Ziele

- Senkungsprophylaxe
- Beweglichkeit für die Wirbelsäule
- Entlastung bei Rückenschmerzen

Ab wann: Nach 10 Tagen, zu Hause

Dosierung: 3x/Tag, 5 Minuten

Ausgangsstellung

Knie-Ellbogen-Lage, Oberschenkel senkrecht, Knie leicht auseinander, Fäuste aufeinander und Stirne drauflegen, bequeme Stellung.

Ausführung

Immer wieder mal kleine, lockere Bewegungen mit dem Becken machen: kippen auf/ab, rechts/links, im Kreis.

Foto zu Übung 2.1.



ÜBUNGEN

Zu Hause

3. Bauchmuskeltraining

3.1. Vierfüßlerstand

Ab wann: nach 10 Tagen, zu Hause

Dosierung: 3x/Tag, a)-c) jeweils 10 Wiederholungen

Ausgangsstellung

Vierfüßlerstand, Handgelenke unter den Schultergelenken, Oberschenkel senkrecht, Knie leicht auseinander, Fussrücken flach auf den Boden legen, Blick zwischen die Hände.

Ausführung

a) Während der Ausatmung durch den Mund die Taille sanft und langsam schmal machen und den Bauchnabel hineinziehen Richtung Wirbelsäule, keine Wirbelsäulenbewegung zulassen! Während der Einatmung entspannen.

Foto zu Übung 3.1. a) und b)



ÜBUNGEN

b) wie a) und dabei zusätzlich den Beckenboden schliessen und in den Körper hineinziehen

c) wie b) und zusätzlich Druck auf beide Hände und Fussrücken geben bis sich die Knie ein klein wenig vom Boden abheben und im zügigen Tempo auf und ab wippen ohne den Boden zu berühren. Dabei laut sprechen «wipp, wipp, wipp ...» (siehe Foto 3.1. c). Wichtig: Die Spannung von Bauch und Beckenboden muss gehalten werden können, ansonsten die Übung abbrechen, in der Knie-Ellbogenlage entspannen (siehe Foto 2.1.). Wenn Sie die Übung gut beherrschen, können Sie direkt zu c) gehen.

Quellen:

R. Tanzberger, A. Kuhn, G. Möbs: Der Beckenboden-Funktion, Anpassung und Therapie
B. Kolster, G. Ebelst-Paprotny : Leitfaden Physiotherapie

Foto zu Übung 3.1. c



Kantonsspital Münsterlingen
Physiotherapie
Postfach
CH-8596 Münsterlingen
Tel. 071 686 23 16
Fax 071 686 26 18
physiotherapie.ksm@stgag.ch

www.stgag.ch