



## Rückbildung – weshalb das Training nach der Geburt wichtig ist

Die Geburt eines Kindes gilt als einer der schönsten Momente im Leben. Das Gefühl, wenn man das eigene Baby zum ersten Mal in den Armen hält – unbeschreiblich.

Die Zeit nach der Geburt bringt viele Veränderungen mit sich, sowohl seelisch, als auch körperlich. Um diese Umstellung zu unterstützen gilt die Rückbildungsgymnastik als geeignete Massnahme. Die Rückbildungsgymnastik beeinflusst die Schlafqualität, das Stressniveau und das allgemeine Wohlbefinden positiv und gilt als beste Massnahme um Inkontinenz zu verhindern oder zu bekämpfen. Das Risiko, nach der 40-wöchigen Schwangerschaft und der Geburt unter Inkontinenz zu leiden liegt bei 32- bis 64 Prozent. Gezieltes Beckenbodentraining ist daher sehr wichtig. Im Internet sind mittlerweile zahlreiche Anleitungen zur Rückbildung vorhanden. Kann ich mir daher die Zeit für eine professionell angeleitete Rückbildungsgymnastik in der Gruppe sparen? Besser nicht, denn die Kombination von Gruppentraining und Eigentaining in einem Zeitraum von über acht Wochen ist deutlich effektiver als das Training anhand eines Übungsblatts oder Videos zu Hause. Ausserdem ist das Training in der Gruppe von Vorteil bezüglich der

Motivation für die Teilnehmerinnen und die Mütter schätzen den Austausch untereinander. Die Rückbildungsgymnastik beginnt sechs bis acht Wochen nach der Geburt mit dem Ziel, die schwangerschaftsbedingten Veränderungen zurückzubilden. Nach der Verbesserung der Beckenbodenwahrnehmung startet die gezielte Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens. Ein weiterer Schwerpunkt gilt dem Aufbau der Bauch- und Rückenmuskulatur. Ausserdem werden viele wertvolle Alltagstipps vermittelt, um den Rücken und Beckenboden in belastenden Alltagssituationen (Heben, Husten, etc.) zu schonen.

In den neuen, attraktiven Räumlichkeiten der Physiotherapie im Kantonsspital Frauenfeld wird Rückbildung nach Pilates angeboten. Die wichtigsten Effekte aus dem Training nach Pilates sind die Stärkung der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur, vor allem der tief liegenden Strukturen und eine Mobilisation der Wirbelsäule. Insbesondere in der Zeit nach einer Geburt ist es ein Muss, diese Tiefenmuskulatur bewusst einzusetzen und zu stärken. Die Physiotherapeutinnen passen das Training individuell an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmerinnen an und stehen den Frauen gemeinsam mit hausinternen Hebammen für jegliche Fragen zur Verfügung.

Bei Interesse an unserem Rückbildungskurs, melden Sie sich beim Sekretariat der Physiotherapie unter der Tel. +41 (0)52 723 71 54 oder per Mail [physiotherapie.ksf@stgag.ch](mailto:physiotherapie.ksf@stgag.ch).



**Ariane Reisch**  
Physiotherapeutin FH  
und Pilatesinstruktorin