



Beckenbodentraining für
Wöchnerinnen

**Anleitung für die ersten
Übungseinheiten**

Physiotherapie Beckenbodentraining

Nach einer normalen Geburt bzw. nach einem Kaiserschnitt empfehlen wir Ihnen nach 3 Wochen mit dem Beckenbodentraining zu beginnen. Nach einem Dammriss/einer Damмнаht beginnen Sie eine Woche später, also nach 4 Wochen.

Bitte beachten Sie die weiteren Empfehlungen bei den Übungsanleitungen.

Zu Beginn führen Sie die Übungen sanft durch, danach können Sie die Intensität langsam steigern.

Sie müssen nicht immer alle Übungen durchführen, so vermeiden Sie eine Überlastung der Beckenbodenmuskulatur.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Üben.

Wenn Sie ein individuell instruiertes Beckenbodentraining wünschen oder eine physiotherapeutische Behandlung/Beratung brauchen, kontaktieren Sie bitte die Physiotherapie des Kantonsspitals Frauenfeld: Telefonnummer +41 58 144 71 54 oder die Physiotherapie des Kantonsspitals Münsterlingen: Telefonnummer +41 58 144 23 16. Sie benötigen dazu eine ärztliche Verordnung.

Falls Sie an einem Rückbildungskurs interessiert sind: unsere Physiotherapeutinnen bzw. Hebammen an beiden Kantonsspitalern führen regelmässig Kurse durch. Weiterführende Informationen dazu, sowie aktuelle Kursdaten entnehmen Sie bitte unserer Homepage: www.stggag.ch (Veranstaltungen).

ÜBUNGEN

1. Lagerung zur Senkungsprophylaxe

1.1. Knie-Ellbogen-Lage

Ziele

- Senkungsprophylaxe
- Beweglichkeit für die Wirbelsäule
- Entlastung bei Rückenschmerzen

Ab wann: Nach 10 Tagen

Dosierung: 1-3x/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 1.1.



ÜBUNGEN

2. Wahrnehmungsübungen für die Beckenboden- und Bauchmuskulatur

2.1. Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur

Ab wann: nach 3 bzw. 4 Wochen

Dosierung: 1-3x/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 sanft schliessen und in den Körper hineinziehen. Während der Einatmung entspannen.

Foto zu den Übungen: 2.1. und 2.2. und 2.3.



2.2. Wahrnehmung der Bauchmuskulatur

Ab wann: nach 3 bzw. 4 Wochen

Dosierung: 1-3x/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.

2.3. Kombination der Wahrnehmung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur

Ab wann: sobald Sie die oben beschriebenen Übungen gut beherrschen

Dosierung: 1-3x/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 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.

ÜBUNGEN

3. Bauchmuskeltraining

3.1. Vierfüßlerstand

Ab wann: nach 4 Wochen

Dosierung: 1-3x/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

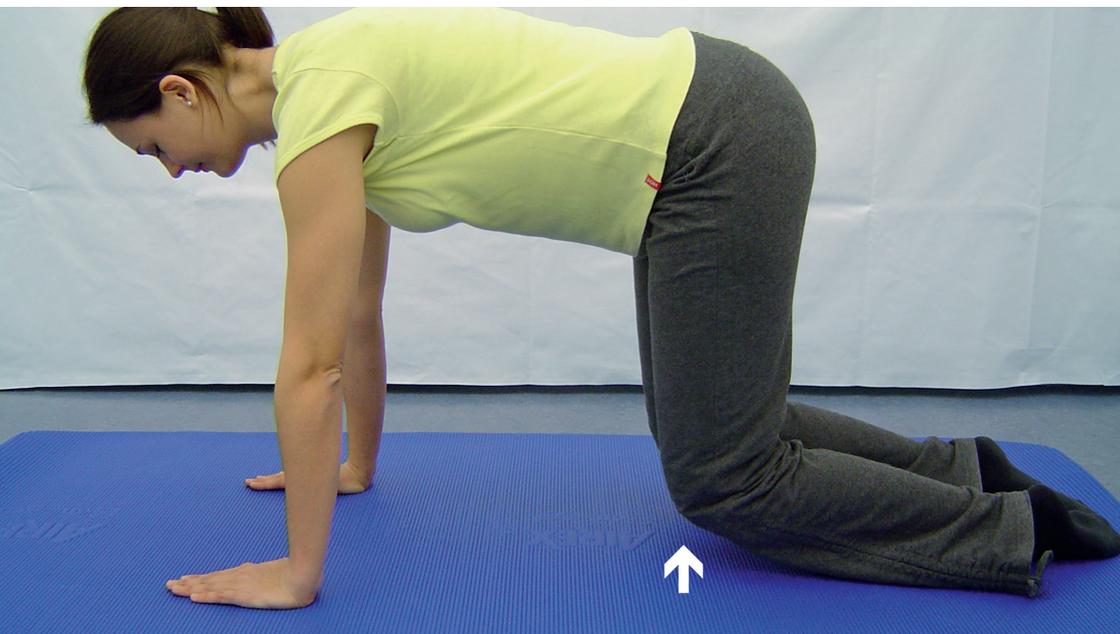
b) wie a) und dabei zusätzlich den Beckenboden schliessen und in den Körper hineinziehen

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 1.1.). 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. Ebel-Paprotny : Leitfaden Physiotherapie

Foto zu Übung 3.1. c



Kantonsspital Münsterlingen
Physiotherapie
Spitalcampus 1
CH-8596 Münsterlingen
Tel. +41 58 144 23 16
physio-ergo.ksm@stgag.ch

Kantonsspital Frauenfeld
Physiotherapie
Pfaffenholzstrasse 4
CH-8501 Frauenfeld
Tel. +41 58 144 71 54
physio-ergo.ksf@stgag.ch

www.stgag.ch