

Sie Ihr Schambein minimal in Richtung Bauchnabel bewegen.

- Lösen Sie auch diese Spannung bei der nächsten Einatmung und wiederholen Sie diese Übung, bis sie gut funktioniert.
- Als nächstes kommt die Kombination dieser beiden Übungen. Eine weitere Komponente ist, Ihren Bauchnabel Richtung Wirbelsäule zu ziehen. Diese Komponente wird nicht isoliert eingeübt.
- Zur **Steigerung** kann die Anspannung über mehrere Atemzüge gehalten werden oder Sie führen die Übung in einer anderen Ausgangsstellung aus, z. B. in Seitenlage, im Sitz oder Stand.

## Wochenfluss und Gebäuterrückbildung anregen

### Bauchlage

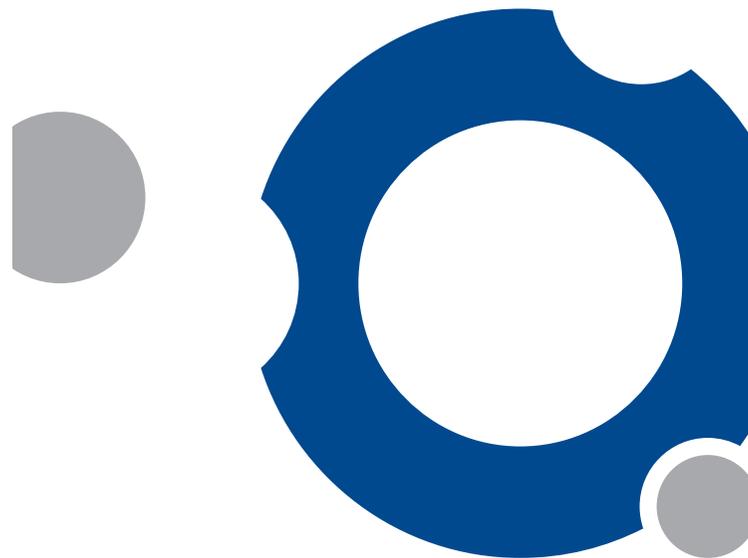
- Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein, legen Sie ein zusammengerolltes, großes Kopfkissen in den Bereich zwischen Schambein und Bauchnabel (wenn es zu groß ist, rollen Sie es nicht ganz auf und lassen das restliche Kissen nach oben Richtung Brust auslaufen), und legen sich langsam auf das Kissen ab.
- Es sollte das ganze Gewicht abgegeben werden und Sie sollten sich entspannen können.
- Da diese Übung den Wochenfluss anregt, ist es günstig, wenn Sie ein Handtuch über das Kissen legen.
- Am günstigsten ist es, wenn Sie die Bauchlage vor dem Essen und nach dem Stillen einnehmen.
- Diese Übung sollte am besten 2 – 3 x pro Tag für 5 - 10 Minuten durchgeführt werden.

## Regulation der Darmfunktion

Allgemein sollten Sie auf ballaststoffreiche Kost achten, viel trinken und sich viel bewegen. Vermeiden Sie Produkte wie z.B. Schokolade und Bananen.

Um Ihnen die Angst vor dem ersten Stuhlgang zu nehmen, empfehlen wir Ihnen, die Toilettentechnik:

- Setzen Sie sich aufrecht auf die Toilette.
- Lassen Sie Ihr Becken leicht in die Toilette sinken.
- Schieben Sie mit der Ausatmung den Stuhlgang hinaus.
- Vermeiden Sie zu pressen.
- Lassen Sie sich viel Zeit.
- Wenn Sie täglich zur selben Zeit auf die Toilette gehen, stellt sich Ihr Körper darauf ein und es fällt Ihnen leichter.
- Weitere Möglichkeit: Lehnen Sie sich mit dem Rücken an die Wand bzw. den Toilettendeckel, bleiben Sie aufrecht. Dadurch wird der Beckenboden entlastet.



### Wir sind gern für Sie da!

Sie möchten einen Termin vereinbaren oder haben eine Frage? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir sind gern für Sie da!

### Kontakt und Terminvereinbarung

Leitstelle 10  
Telefon: (0841) 8 80 - 4107

### Wir laden Sie herzlich zu unserer Wochenbettgruppe ein!

**Täglich Montag - Freitag  
von 11:00 - 11:30 Uhr**

**in der Physikalischen Abteilung, Leitstelle 10 (U1)**

**KLINIKUM INGOLSTADT** GmbH  
Krumenauerstraße 25 • 85049 Ingolstadt  
Postfach 21 06 62 • 85021 Ingolstadt  
Tel.: (08 41) 8 80-0 • Fax: (08 41) 8 80-10 80  
Email: [info@klinikum-ingolstadt.de](mailto:info@klinikum-ingolstadt.de)  
Internet: [www.klinikum-ingolstadt.de](http://www.klinikum-ingolstadt.de)

# Wochenbettgymnastik

Patienteninformation

Das Programm darf nur nach Anleitung durch einen Physiotherapeuten durchgeführt werden, um mögliche Fehler bei der Durchführung zu verhindern.

## Wir gratulieren Ihnen ganz herzlich zu Ihrem Neugeborenen!

In den letzten 9 Monaten hat sich Ihr Körper sehr stark verändert.

Nun finden im Frühwochenbett (in den ersten 10 Tagen nach der Geburt) u. a. folgende Vorgänge in Ihrem Körper statt:

- Muskelspannung des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur nimmt wieder zu
- Gebärmutter verkleinert sich (spürbar als Nachwehen)
- Wochenfluss fließt noch verstärkt

Mit den folgenden Übungen gehen wir in erster Linie auf die oben genannten Veränderungen ein und wollen diese unterstützen. Natürlich können durch die Schwangerschaft und Geburt viele weitere, individuelle Fragen oder Probleme auftreten, wie z.B. Schmerzen, Geburtsverletzungen, Darmentleerungsstörungen, Inkontinenz, Atemproblematiken etc., auf die wir gerne mit Ihnen zusammen in der Einzeltherapie eingehen.

Durch die Wochenbettgymnastik kann es zu verstärktem Wochenfluss und Nachwehen kommen. Dies ist jedoch erwünscht, da dadurch die Rückbildungsvorgänge beschleunigt werden.

Vorab ist es wichtig, dass bei keiner Übung Schmerzen auftreten, v. a. Frauen mit einem Kaiserschnitt sollten darauf achten. Nach einem Kaiserschnitt sollten Sie mit den Bauchmuskulübungen zirka ab dem 5. Tag beginnen.

**Viel Erfolg beim Üben!**  
Ihr Physiotherapieamt im Klinikum Ingolstadt

## Wahrnehmung des Beckenbodens

### Der Zwerchfell-Beckenbodensynergismus

- Bei der Einatmung senkt sich das Zwerchfell ab, um der Atemluft Platz zu machen. Dadurch erhöht sich der Druck im Bauchraum und der Beckenboden bewegt sich durch diese Druckerhöhung leicht nach unten.
- Bei der Ausatmung geht das Zwerchfell wieder nach oben, der Druck im Bauchraum wird geringer und der Beckenboden geht somit wieder in seine Ausgangsstellung zurück.
- Legen Sie sich bequem auf den Rücken, schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Lassen Sie den Atem fließen und versuchen Sie, das Zusammenspiel zwischen Zwerchfell und Beckenboden nachzuspüren.

### Die Seerose

- Finden Sie eine Stellung, die Ihnen angenehm ist, liegend oder sitzend. Kommen Sie zur Ruhe.
- Wandern Sie gedanklich in Ihren Bauchraum hinein, wo Ihr Kind lag. Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Taschenlampe dabei und leuchten Ihren Bauchraum aus.
- Wenn Sie nach oben leuchten, sehen Sie Ihr Zwerchfell wie eine Kuppel, vorne sind die Bauchmuskeln, hinten sind die Rückenmuskeln und die Wirbelsäule, nach unten sehen Sie Ihren Beckenboden.
- Der Beckenboden erscheint als Seerose.
- Die Blüte öffnet und schließt sich, bewegt von Ihrem ein- und ausströmenden Atem.
- Der einströmende Atem symbolisiert das Licht, die Blüte öffnet sich, der ausströmende Atemstrom nimmt das Licht mit sich, die Blüte schließt sich.
- Lassen Sie nun durch Ihre Atmung, weiter das Licht ein- und ausströmen und damit die Blüte sich öffnen und schließen.

## Stimulation des Beckenbodens und Bauchmuskeln

### Feldenkrais-Uhr

- Sie liegen in bequemer Rückenlage. Die Beine hüftbreit angestellt.
- Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Uhr unter Ihrem Kreuzbein liegen. Oben, Richtung Kopf, ist die 12. Unten, Richtung Beine, ist die 6. Links die 3 und rechts die 9.
- Verstärken Sie nun den Druck auf die 12 und anschließend auf die 6, indem Sie ihr Becken nach hinten und dann nach vorne unten kippen.
- Nun können Sie die Bewegung mit dem Atem kombinieren. Bei der Ausatmung kippen Sie Ihr Becken auf die 12, bei der Einatmung kippen Sie Ihr Becken Richtung 6.
- **Steigerung:** Kippen Sie Ihr Becken zusätzlich auf die 3 und die 9; anschließend machen Sie eine kreisförmige Bewegung mit Ihrem Becken von der 12 auf die 3, über die 6 zur 9 und zurück zur 12; lassen Sie ihren Atem fließen.
- Danach wechseln Sie die Richtung und kreisen gegen den Uhrzeigersinn.

## Stimulation der Bauchmuskeln

### Tic Tac

- Sie liegen auf dem Rücken. Die Beine hüftbreit angestellt.
- Bewegen Sie nun Ihre Lendenwirbelsäule Richtung Unterlage (Ziffer 12 der Feldenkrais-Uhr). Vorfüße hochziehen.
- Pendeln Sie nun mit den Beinen abwechselnd nach rechts und links. Achten Sie darauf, dass die Bewegung in dem Bereich stattfindet, wo Sie Ihre Rippenbögen noch stabil halten können, d.h. dass dort keine Bewegung ankommt.
- Zur Hilfe geben Sie sich einen Takt vor oder bewegen im Sekundenrhythmus.
- **Steigerung:** kleinere und schnellere Bewegungen.

## Kräftigung der Bauchmuskeln

### Konzentrische Bauchmuskelspannung

- Sie liegen auf dem Rücken. Die Beine hüftbreit angestellt.
- Legen Sie Ihre Hände auf Ihre Rippenbögen und spüren Sie Ihre Atembewegung.
- Husten Sie nun leicht und versuchen Sie, die Bewegung der Rippen wahrzunehmen, wie sie sich verschmälern.
- Anschließend versuchen Sie bei der Ausatmung, die Rippenbögen zu verschmälern, ähnlich wie beim Husten.
- Lösen Sie die Anspannung bei der nächsten Einatmung. Lassen Sie den Atem ruhig weiter fließen. Wiederholen Sie diese Übung einige Male.
- Wenn Sie dann gut funktioniert, versuchen Sie bei der nächsten Ausatmung, den Bauch kurz zu machen, indem