

Warum Rückbildungsgymnastik wichtig ist:

Während der Schwangerschaft wurden die Bänder und Muskeln stark belastet und sind dadurch geschwächt.

Dabei wurden insbesondere die Beckenbodenmuskulatur und die Bauchmuskulatur beansprucht.

Diese gilt es jetzt durch gezielte Übungen wieder zu stabilisieren und zu stärken. Darüber hinaus unterstützt die Rückbildungsgymnastik:

- Blasen- und Darmfunktion
- Thromboseprophylaxe
- Senkungsprophylaxe
- Haltungskorrektur
- Zentralisierung der Bauchorgane
- Wochenflussförderung
- Verbesserung der Darmtätigkeit

FÜR ALLE ÜBUNGEN GILT

Wiederholung:

- 1x täglich jede Übung 10 mal

Ab wann?

- Spontangeburt: ab sofort
- Kaiserschnitt: ab sofort (außer Übung 5 und 6)

Rückbildungskurse nach den ersten Wochen:

Der Besuch eines **Rückbildungsgymnastikkurses** kann begonnen werden:

- nach Spontangeburt: ab der 6. Woche
- nach Kaiserschnitt: ab der 8. – 10. Woche

Weitere Rückbildungskurse finden Sie im Rahmen der Elternschule im Haus der Familie (Krummer Timpfen 42, 48143 Münster).

Alles Gute für Sie und Ihr Kind
wünscht Ihnen Ihr Team von salvea

St. Franziskus-Hospital GmbH
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Chefarzt Dr. Nikolaos Trifyllis
Hohenzollernring 70, 48145 Münster
www.sfh-muenster.de

Sekretariat
Petra Saphörster
Tel: 0251 935-3919 | Fax: 0251 935-4072
frauenklinik@sfh-muenster.de

salvea
Hohenzollernring 70, 48145 Münster
Tel: 0251 935-3985

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Übungen
im Wochenbett



salvea
Lust auf Gesundheit

ST. FRANZISKUS-HOSPITAL
MÜNSTER

Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster



1. Die tiefe Bauchatmung

Die tiefe Bauchatmung dient der Zwerchfellstimulierung (Hauptatemmuskel), der Gebärmutterrückbildung, der Darmanregung und der Zentrierung der Bauchorgane.

Ausgangsstellung:

Rückenlage, Beine hüftbreit angewinkelt, Hände auf den Bauch

Ausführung:

- durch die Nase einatmen (der Bauch hebt sich)
- durch den Mund ausatmen (der Bauch senkt sich)



2. Die Beckenkipfung

Die Beckenkipfung mobilisiert die Lendenwirbelsäule, dient der Gebärmutterentstauung und kräftigt den Beckenboden.

Ausgangsstellung:

Rückenlage, Beine hüftbreit angewinkelt, Hände seitlich am Becken

Ausführung:

- durch die Nase einatmen
- durch den Mund ausatmen und dabei die Wirbelsäule leicht in die Unterlage abrollen (Bauchnabel und Schambein nähern sich an)



3. Das Bridging

Das Bridging stärkt den Lendenwirbelbereich und unterstützt die Beckenbodenanspannung.

Ausgangsstellung:

Rückenlage, Beine hüftbreit angewinkelt, Hände seitlich am Becken

Ausführung:

- Gesäß fest anspannen und das Becken dynamischen abwechselnd heben und senken



4. Der Fersenschub

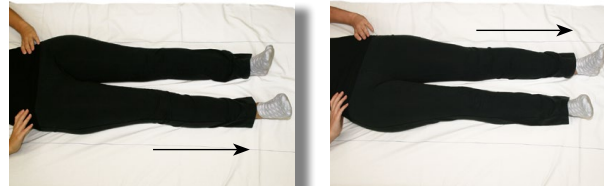
Der Fersenschub entlastet den Lendenwirbelbereich und ist besonders hilfreich bei Schmerzen in diesem Bereich und kräftigt den inneren Beckenboden.

Ausgangsstellung:

Rückenlage, Beine sind ausgestreckt, Hände liegen seitlich am Becken, der Kopf ist abgelegt, das Kinn wird zur Brust gebracht

Ausführung:

- abwechselnd die Ferse zum Bettende schieben



5. Das Pendel

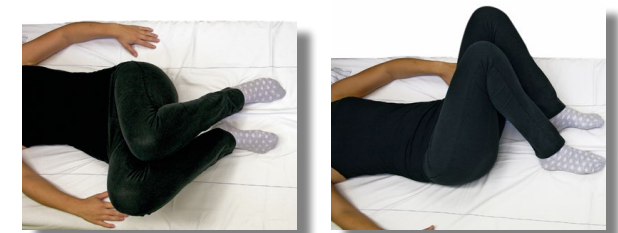
Das Pendel kräftigt die schräge Bauchmuskulatur, mobilisiert die Lendenwirbelsäule

Ausgangsstellung:

Rückenlage, Beine hüftbreit angewinkelt, Hände seitlich am Becken abgelegt

Ausführung:

- Knie schließen und sie mit dem Becken von rechts über die Mitte nach links pendeln



6. Die Therapeutische Bauchlage

Die Therapeutische Bauchlage dient der Entspannung der Frau, Rückbildung der Gebärmutter und Wochenflussförderung.

Ausgangsstellung:

Bauchlage

Ausführung:

- ein Kissen unter den Bauch legen und 10 bis 15 Minuten entspannt auf dem Bauch liegen bleiben

Ab wann?

- Spontangeburt: ab sofort
- Kaiserschnitt: **nach 6 bis 7 Tagen**

