

Die Baumstamm-Übung

Diese Übung wird ab dem vierten Tag nach der Geburt auf dem Bett in Bauchlage geturnt. Schieben Sie ein dickes, festes Kissen unter Ihre Hüfte und den Bauch. Stützen Sie sich auf Ihre Unterarme. Ihr Baby liegt zwischen Ihren Händen. Schlagen Sie dann die Beine übereinander und stemmen Sie die Zehen des unteren Fußes auf den Boden. Dann heben Sie das obere Bein gestreckt nach oben Richtung Decke. Der Oberkörper bleibt dabei möglichst locker. Dreimal Ein- und Ausatmen, dann lockern. Wechseln Sie nun das Bein. Fünf Mal wiederholen.



Wichtige Hinweise

Um einer Gebärmuttersenkung oder Beckenbodenschwäche vorzubeugen, sollten Sie folgende Übungen in der Wochenbettgymnastik **nicht** durchführen:

- Bauch- und Beckenbodenmuskeln anspannen und festhalten, während man den Kopf hebt und die Fußspitzen der gestreckt liegenden Beine in Nasenrichtung zieht. Dies ist eine körperoffene Haltung und lässt den Beckenboden erschlaffen, während der Bauchmuskel Druck ungehindert in Richtung Beckenboden ausweicht!
- Rückenlage mit gestreckten Beinen, Bauchmuskeln fest angespannt, die rechte Hand gleitet an der Außenseite des linken Oberschenkels zum Knie. Hierbei drücken die Bauchmuskeln die Gebärmutter nach hinten und unten, der Beckenboden reagiert auf die offene Körperhaltung und weicht dem Bauchraumdruck aus!
- Rückenlage, Bauch- und Beckenbodenmuskeln sind angespannt, der angewinkelte rechte Arm tippt gegen das angewinkelt hochgezogene linke Knie und umgekehrt. Auch hier sind der Bauchraumdruck und die extrem körperoffene Haltung kontraproduktiv.

Verantwortlich für den Inhalt

Praxis für Rehabilitation & Trainingstherapie
Manuela Steinberger, Physiotherapeutin
Eschersheimer Landstraße 401 · 60320 Frankfurt am Main
Telefon: 0152 -51327335



Bürgerhospital Frankfurt am Main
Nibelungenallee 37-41 · 60318 Frankfurt am Main
Telefon: (0 69) 15 00-0 · Telefax: (0 69) 15 00-205
info@buergerhospital-ffm.de · www.buergerhospital-ffm.de



Fotos: Thomas X. Stoll
Stand: Januar 2017

Frauenklinik

Gymnastik nach der Geburt



Liebe Leserin,

durch Ihre Schwangerschaft und die Entbindung wurde Ihr Körper und vor allem Ihr Beckenboden sehr beansprucht.

Regelmäßige Rückbildungsgymnastik kann Ihrem Körper helfen, sich schneller von den Strapazen der Geburt zu erholen. Dieser Flyer soll Ihnen einige hilfreiche Übungen zeigen, die Sie bereits ab dem ersten Tag nach der Entbindung selbstständig nach eigenem Ermessen durchführen können.

Bei manchen Frauen muss berücksichtigt werden, dass eventuelle Verletzungen wie Dammsriss, Dammschnitt oder eine Kaiserschnittwunde noch heilen müssen.

Ab der 6. Woche nach der Entbindung empfiehlt es sich, an einem Rückbildungskurs teilzunehmen, der meist von den Krankenkassen bezahlt wird.

Sollten Sie Fragen haben, sprechen Sie uns gerne an.

Ihr Team der Integrierten Wochenstation (N3) und der Praxis für Rehabilitation & Trainingstherapie

Tick Tack-Übung

Um die Bauchmuskeln zu trainieren, begibt man sich auf „alle Viere“, der Rücken soll dabei flach sein. Der Beckenboden wird angespannt und der Bauchnabel Richtung Wirbelsäule eingezogen. Ausatmen: Rücken nach oben, Kinn zur Brust. (Vorsicht: nicht übertreiben. Die Übung sollte für Rücken und Nacken angenehm bleiben.) Anschließend einatmen, Brustkorb senken, Schulterblätter nach hinten zusammenziehen, dabei Kopf heben. (Vorsicht: Bitte kein zu großes Hohlkreuz machen.) Fünf Mal wiederholen.



Baby-Lift

Legen Sie sich flach auf den Boden, der Kopf ruht evtl. auf einem kleinen Kissen. Legen Sie Ihr Baby bäuchlings auf Ihren Bauch und halten Sie es mit beiden Händen sanft fest. Beugen Sie Ihre Beine, Knie und Füße hüftbreit. Pressen Sie die Lendenwirbelsäule gegen den Boden und spannen Sie die Beckenboden-, Bauch- und Po-Muskulatur fest an. Halten, dabei tief durch die Nase einatmen, so dass sich der Bauch nach oben wölbt. Heben Sie das Baby nach oben, so dass die Arme gestreckt werden. Durch den Mund ausatmen und das Baby wieder herunternehmen, aber nicht ablegen. Fünf Mal wiederholen.



Der Überflieger

Sie liegen auf dem Rücken, der Kopf evtl. auf einem Kissen. Die Lendenwirbelsäule drückt nach unten, der Beckenboden ist angespannt, beide Beine angebeugt, die Knie zeigen Richtung Nase. Auf Ihren Schienbeinen liegt ihr Kind (mit beiden Händen festhalten). Mit der Ausatmung werden beide Beine Richtung Nase bewegt und bei der Einatmung zurückgeführt. Fünf Mal wiederholen.

