

Physiotherapeutische Übungen im Wochenbett (bei Kaiserschnitt)

Mit diesen Übungen können Sie im Wochenbett die Rückbildungsprozesse unterstützen. Die Übungen sollten Sie nicht überanstrengen und versuchen Sie die Wiederholungsanzahl zu steigern (bis zu 3x10).

1. Beckenbereich abtasten:
 - Beckenkamm
 - Sitzbeinhöcker
 - Schambein
2. Bauchatmung: auf Laute wie Icchh, Sch, Pffff ausatmen
3. Uhr nach Feldenkrais:
Zuerst das Schambein zur 12 und zurück zur 6 bewegen, Beine bleiben dabei entspannt. Danach das Becken seitlich zur 3 und zur 9 bewegen.
4. Blinzeln mit der Schließmuskulatur:
 - Urinfluss verheben, 2 sec. halten und anschließend locker lassen.
 - Stuhlgang verheben, 2 sec. halten und anschließend locker lassen.
 - Urin und Stuhlgang verheben (Beckenboden schließen) 5 sec. halten und danach locker lassen.

Diese Übung ist nicht zum dauerhaften trainieren, sondern nur zum Nachspüren der einzelnen Muskelpartien.
5. Sitzbeinhöcker zusammenziehen:
Beckenboden schließen, Sitzbeinhöcker zusammen ziehen, 5 sec. halten und danach wieder locker lassen.
6. Beckenboden einsaugen:
Beckenboden schließen, Sitzbeinhöcker zusammen ziehen, Beckenboden komplett einsaugen als ob Sie eine Murmel von der Unterlage aufheben möchten. Spannung 5 sec. halten und danach wieder locker lassen.
7. Atmung mit dem Beckenboden zusammen ziehen:
Einatmen: Entspannen
Ausatmen: Beckenboden schließen, Schambein hochziehen, 2 Atemzüge halten, und danach wieder bei der Einatmung locker lassen.
8. Übung aus der Rückenlage mit angestellten Beinen:
Während der Ausatmung Fersen in die Unterlage drücken, Schambein Richtung Nabel ziehen und Arme diagonal gegen die Oberschenkel drücken

9. Übung aus der Seitenlage:
Während der Ausatmung Abstand zwischen Schambein und Nabel verkürzen, Beckenboden schließen und in sich hineinziehen. Zusätzlich die Faust in die Unterlage stemmen. Bei der Einatmung locker lassen.
10. Übung aus der Bauchlage: (Wichtige Übung zur Rückbildung der Gebärmutter)
(→ Bei Kaiserschnitt ab dem 7. postop. Tag, Standbauchlage schon ab 3. Tag postop.)
Kissen zwischen Schambein und Bauchnabel legen. Achtung: Evtl. so unterlagern, dass die Brust frei bleibt. Zur Steigerung während der Ausatmung den Abstand zwischen Schambein und Nabel verkürzen.
Generell gilt: Immer erst nach dem Stillen in Bauchlage üben.
11. Übung im aufrechten Sitz:
Bei gleichbleibendem Abstand zwischen Bauchnabel und Schambein und Bauchnabel und Brustbeinspitze den Oberkörper vor und zurück bewegen (Pendeln).
→Steigerung: U-Haltung der Arme
12. Übung im Stand:
Hüftbreiter, aufrechter Stand. Blick zur Wand. Unterarme sind schulterbreit und im rechten Winkel an die Wand gelehnt. Während der Ausatmung Ellenbogen und Schambein in Richtung Bauchnabel ziehen (bei aufrechter Wirbelsäule).
→Variation: einen Ellenbogen diagonal zum gegenüberliegenden Knie spannen

Ratschläge

- Immer über die Seitenlage aufstehen und hinlegen
- Beckenboden regelmäßig entlasten / durchbluten (Bsp.: Knie-Ellenbogen-Stand)
- Heben und Tragen
 - Jedes Gewicht (max. Gewicht des Neugeborenen Kindes) Körpfernah tragen
 - Aufrechte Körperhaltung
- Husten / Niesen / Lachen
 - über die Schulter nach hinten oben bei aufrechter Körperhaltung um den Beckenboden zu schonen
- Toilettenverhalten / Ernährung
 - auf regelmäßigen / weichen Stuhlgang achten
 - ausgewogene Ernährung (Tipp: Joghurt mit Leinsamen, Pflaumensaft, Schwarzbrot)
 - viel Trinken
 - belastendes Stuhlpressen vermeiden (verhindert die Bildung von Hämorrhoiden und Organ-senkung)
 - **Richtiges Toilettenverhalten:**
Während der Ausatmung (auf Aaah) Stuhl herauslassen, Oberkörper aufrecht halten, Schambein in Richtung Bauchnabel ziehen und mit den Händen hinten auf die Klobrille stützen.
Variation: Aufrechter Oberkörper vor und zurück pendeln