



## Gymnastik nach der Entbindung

Liebe Wöchnerin,

es dauert einige Wochen bis Ihr Körper nach Schwangerschaft und Geburt seine vorherige Form, Elastizität und Funktion wiedererlangt hat. Den natürlichen Rückbildungsprozess von Bauch-, Gesäß- und vor allem Beckenbodenmuskulatur können Sie aktiv durch Gymnastik unterstützen und somit positiv beeinflussen. Regelmäßiges Üben erhöht die Kraft und Ausdauer von gedehnten Muskeln und verbessert durch eine gezielte *Körperhaltung* und *Körperwahrnehmung* Ihr Wohlbefinden.

Die tägliche Gymnastik ist die beste Prophylaxe gegen Gebärmutterensenkung und Blasen-schwäche. Die ersten Übungen zur Wochenbettgymnastik haben Sie bereits in der Klinik unter Anleitung der Physiotherapeutin erlernt. Mit diesem Infoblatt können Sie die Übungen zu Hause fortsetzen. An den von uns angebotenen Rückbildungsgymnastikkursen in der Universitätsfrauenklinik können Sie ca. 4 bis 6 Wochen nach der Entbindung mit ärztl. Verordnung (Rezept) teilnehmen. Anmeldungen bitte unter 0391 / 67 17 376.

## Hausübungsprogramm

### 1. Übungen zur Thromboseprophylaxe

Ausgangsstellung (**Agst**): Rückenlage (**RL**), Beine (**B**) gestreckt o. erhöht gelagert

- 1.1. Zehen einkrallen und strecken im Wechsel
- 1.2. Füße im Fußgelenk auf- und abbewegen
- 1.3. Füße kreisen

### 2. Grundspannung (**Gsp**) (vor jeder Übung einnehmen und beibehalten)

**Agst**: **RL**, **B** angestellt, später gestreckt

- 2.1. Lendenwirbelsäule auf Unterlage drücken und Scheiden-, Blasen- und After-schließmuskulatur ganz fest verschließen und nach innen, in den Körper ziehen - Spannung halten - Muskulatur von der Spannung langsam lösen.

### 3. Bewegungsübungen

**Agst**: **RL**, **B** angestellt, später gestreckt

- 3.1. **Gsp** einnehmen: rechtes (linkes) **B** vorstrecken - halten - abstellen - Spannung lösen
- 3.2. **Gsp**: rechtes (li.) **B** vorstrecken - auf und ab bewegen - abstellen - Spannung lösen
- 3.3. **Gsp**: rechtes (li.) **B** vorstrecken - nach innen kreisen - abstellen - Spannung lösen

### 4. „Brücke“

**Agst**: **RL**, **B** angestellt

- 4.1. **Gsp**: Becken anheben - halten - langsam wirbelweise abrollen - Spannung lösen
- 4.2. **Gsp**: abgehobenes Becken nach rechts (links) bewegen - ablegen - Spannung lösen
- 4.3. **Gsp**: Beckenkreisen - ablegen - Spannung lösen

### 5. Seitenlage (**SL**)

**Agst**: **SL**, Kopf leicht untergelagert, Rücken gerade (später Seitenwechsel)

- 5.1. **Gsp** einnehmen - halten - Spannung lösen
- 5.2. **Gsp**: oben liegendes **B** anheben - halten - ablegen - Spannung lösen
- 5.3. **Gsp**: oben liegendes **B** auf- und ab bewegen - ablegen - Spannung lösen
- 5.4. **Gsp**: oben liegendes **B** vor- und zurückbewegen - ablegen - Spannung lösen
- 5.5. **Gsp**: oben liegendes Bein kreist nach innen - ablegen - Spannung lösen

### 6. Vierfüßlerstand

**Agst**: Schulter- u. Hüftgelenk 90° gebeugt, Kopf, Brustkorb u. Becken bilden eine Linie

- 6.1. **Gsp** einnehmen - halten - Spannung lösen
- 6.2. **Gsp**: rechten (linken) Arm vorstrecken - halten - abstellen - Spannung lösen
- 6.3. **Gsp**: rechtes (linkes) Knie vom Boden abheben - halten - abstellen - Spannung lösen

### 7. Haltungskorrektur

**Agst**: Stand, Füße hüftbreit auseinander

- 7.1. Zehen in den Boden drücken, Fußinnenrand hochziehen und **Gsp** einnehmen - halten - Spannung lösen

### 8. Atemübungen (stets zwischen den einzelnen Übungsschritten einbauen)

**Agst**: **RL**, **B** angestellt, Hände leicht auf Unterbauch

Hierbei wird die gezielte Bauchatmung mit der **Gsp** verbunden, d.h.:

- Ausatmen durch den Mund und dabei die **Gsp** einnehmen (Bauch senkt sich)
- Einatmen durch die Nase und dabei Spannung lösen.