Universitätsspital Basel

Rückbildungsgymnastik

Informationen und Empfehlungen für die ersten 6 bis 8 Wochen nach der Geburt

Herzliche Gratulation zur Geburt Ihres Kindes.

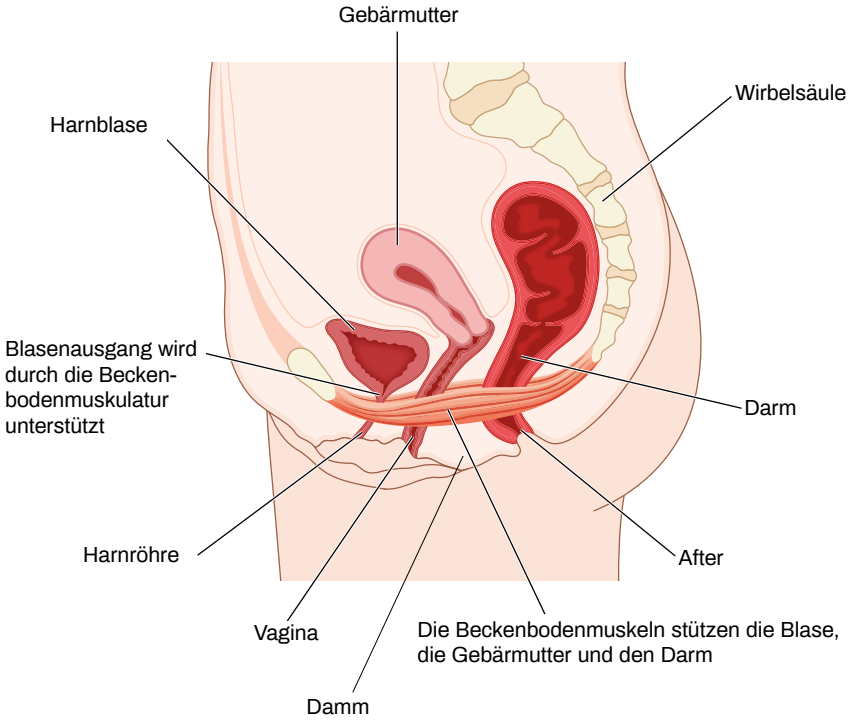
In dieser Broschüre finden Sie Tipps, Informationen und sanfte Übungen, um die Rückbildung der Gebärmutter zu unterstützen, die Bauchmuskulatur zu straffen, die Rückenmuskulatur zu entlasten und ein besseres Gefühl für Ihren Beckenboden zu entwickeln.

Empfehlungen für die ersten 6 bis 8 Wochen (Wochenbett) nach der Geburt

- 10 bis 15 Minuten pro Tag in Bauchlage liegen, da dies einen positiven Einfluss auf Gebärmutter und Wochenfluss hat.
- Bei Wassereinlagerungen in den Beinen regelmässig die Beine hochlagern, Zehen und Füsse in der Luft bewegen.
- Maximal 5 bis 7 kg in den ersten 6 Wochen nach der Geburt tragen und heben.
- Beim Husten und Niesen Beckenbodenmuskulatur anspannen und den Oberkörper seitlich drehen.
- Unnötiges Pressen beim Wasserlösen sowie beim Stuhlgang vermeiden.
- Beim Wasserlösen aufrecht sitzen und beim Stuhlen das Becken etwas nach hinten kippen.
- Auf belastende Bauchmuskelübungen verzichten.
- Immer über die Seite aufsitzen und aufstehen.
- Frühester Beginn für den Rückbildungskurs:
  - bei normaler Geburt ab 6 Wochen
  - bei Kaiserschnitt ab 8 Wochen (nach ärztlicher Nachkontrolle)
- Richtwerte für den Sport:
  - Ab sofort: Velofahren, Spazierengehen
  - Nach dem Wochenfluss und Abheilen der Wunde: Schwimmen
  - Nach 6 Monaten: Joggen, Hüpf-Sportarten

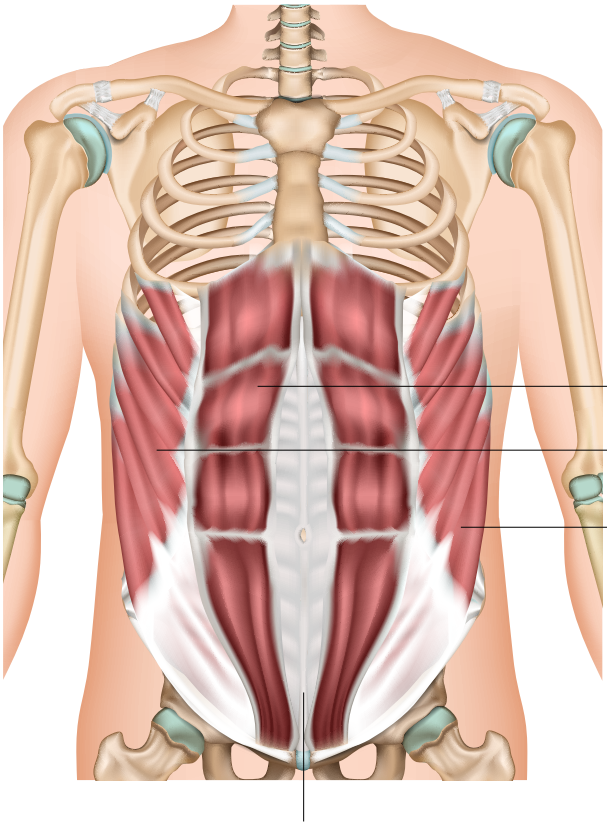
Der Beckenboden

In der Schwangerschaft wird der Beckenboden durch die Gewichtszunahme, durch hormonelle Veränderungen und durch den erhöhten Druck auf die Blase belastet. Bei der Geburt wird der Damm gedehnt und manchmal verletzt. Dies kann eine Beckenbodenschwächung zur Folge haben, wodurch die Gebärmutter respektive die Blase absinkt und so ungewollten Urinverlust verursacht. Dies geschieht beispielsweise beim Niesen, Husten, Lachen, Heben von Gegenständen oder beim Treppensteigen.



Die Bauchmuskeln

Durch die Schwangerschaft wurde nicht nur der Beckenboden überdehnt, auch die Bauchmuskulatur hat sich durch den Babybauch ausgeweitet. Es gibt die geraden und schrägen Bauchmuskeln sowie einen queren Bauchmuskel. Durch die Dehnung der geraden Bauchmuskeln entsteht in der Schwangerschaft ein Spalt, die Rektusdiastase. Während der ersten 6 bis 8 Wochen nach der Geburt sollte die Spannung der geraden Bauchmuskulatur vermieden werden, damit sich die Rektusdiastase zurückbilden kann. Auf schweres Tragen und Heben sowie auf Bauchmuskelübungen sollte verzichtet werden. Die queren Bauchmuskeln dürfen von Anfang an belastet werden, weshalb empfohlen wird, immer seitlich aufzusitzen und aufzustehen.



Übungen für die ersten 6 bis 8 Wochen nach der Geburt

Kreislaufaktivierung

- Füsse auf- und ab bewegen, kreisen und die Knie anziehen und wieder strecken.

Entspannter Schultergürtel

- Schultern kreisen
- Schulterblätter zusammenziehen und loslassen
- beim Stillen und Tragen des Babys auf eine möglichst entspannte Position achten

Bauchatmung

Hände auf den Bauch und auf das Brustbein legen. Bei der Einatmung die Atembewegung spüren. Der Bauch wird gross und bei der Ausatmung wieder kleiner.

Beckenbodenwahrnehmung

Ausgangsstellung:	Auf dem Rücken liegend, Beine angestellt.
Ausführung:	Den Beckenboden sanft nach innen, oben (Richtung Bauchnabel) heben. Es ist von aussen keine Bewegung oder Anspannung erkennbar. Die Gesäss- und Bauch muskulatur bleiben entspannt. Entspannt weiter atmen.

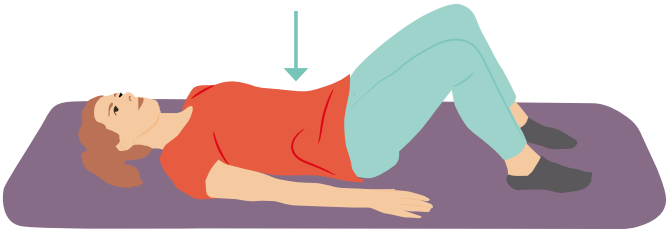
Folgende Vorstellungen können Ihnen das Üben erleichtern:

- Sie müssen dringend Wasser lösen und haben keine Toilette in der Nähe.
- Sie möchten Darmwind zurückhalten.
- Sie möchten einen Tampon «nach oben» ziehen.

Häufigkeit:	mehrmals täglich in verschiedenen Positionen (sitzend, liegend, stehend)
Dauer:	zunächst 2 bis 6 Sekunden halten, 10 Sekunden Pause später 10 Sekunden halten, 10 Sekunden Pause
Umfang:	5 bis 10 Wiederholungen nacheinander
Achtung:	Nicht beim Stillen üben.

Aktivierung der Unterbauchmuskulatur

Ausführung:	Während der Ausatmung den Beckenboden in Richtung Bauchnabel heben und den Bauchnabel nach innen ziehen.
Häufigkeit:	2x am Tag mit jeweils 10 Wiederholungen

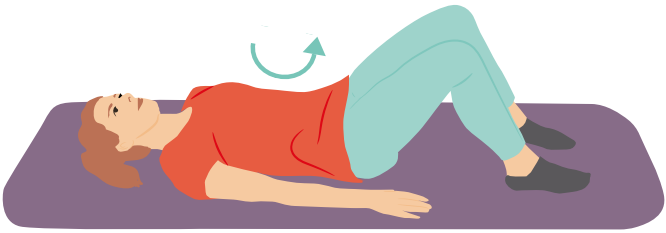


Entspannung des unteren Rückens

1. Beckenkippen

Ausführung: Kippen Sie das Becken nach vorne und hinten. Sie rollen dabei auf dem Kreuzbein.

Häufigkeit: 2 x am Tag mit jeweils 10 Wiederholungen



2. Vierfüssler

Ausführung: Machen Sie einen Katzenbuckel und gehen wieder zur Ausgangsposition zurück.

Häufigkeit: 2 x am Tag mit jeweils 10 Wiederholungen

3. Brücke

Ausführung: Ziehen Sie bei der Ausatmung Ihren Beckenboden sanft nach oben. Heben Sie nun das Gesäss von der Unterlage ab.

Häufigkeit: 2 x am Tag mit jeweils 10 Wiederholungen

4. Unterarmstütze

Ausführung: Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf einem Tisch ab, machen Sie einen Katzenbuckel und gehen wieder zur Ausgangsposition zurück.

Häufigkeit: 2 x am Tag mit jeweils 10 Wiederholungen

Nützliche Informationen

Achten Sie als Selbstkontrolle (nicht als Übung gedacht) darauf, ob Sie beim Wasserlösen den Urinstrahl unterbrechen können. Falls dies nicht möglich ist oder Sie beim Lachen, Husten oder Niesen Urin verlieren, sprechen Sie in der ärztlichen Nachkontrolle mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.

Bei Problemen mit dem Beckenboden oder bei Inkontinenz sollten Sie vor der Teilnahme an einer Rückbildungsgruppe die Wahrnehmung des Beckenbodens mit gezielter Physiotherapie in Einzelsitzungen schulen.

Lassen Sie sich nach einem Kaiser- oder Dammschnitt bezüglich der Narbenbehandlung beraten.

Sollten Sie Fragen zur Sexualität nach der Geburt haben, wenden Sie sich an Ihre Frauenärztin beziehungsweise Ihren Frauenarzt. Frauen verspüren während und zum Teil auch nach dem Wochenbett oftmals verminderte Lust auf Sex.

F. 9112579 - 05.21

Universitätsspital Basel
Therapien
Spitalstrasse 21
4031 Basel
Tel. +41 61 265 70 44
therapien@usb.ch
unispital-basel.ch