

Wochenbettgymnastik

Ziele

- Straffen der überdehnten Strukturen
- Rückführen der Gebärmutter in ihre ursprüngliche Lage
- Vorbeugen von unwillkürlichem Harnabgang (Inkontinenz)
- Vorbeugen von haltungsbedingten Problemen

Hinweise

- Das Programm sollte so oft als möglich durchgeführt werden
- während den Übungen weiter atmen, nicht pressen oder die Luft anhalten
- nach 6 Wochen mit der Rückbildungsgymnastik beginnen
- Rückenschonendes Alltagsverhalten
- die Übungen sind nach Themen geordnet und können individuell zusammengestellt werden

Ablauf

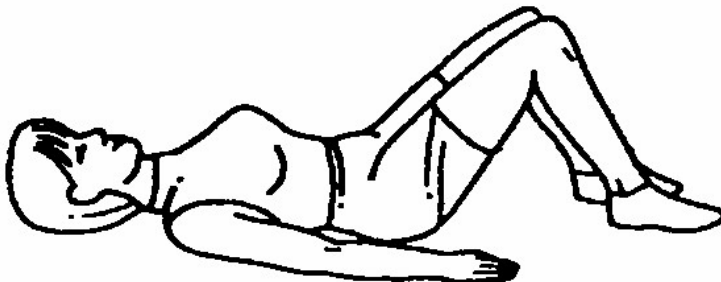
- Rückbildungsfördernde Lagerung
- Atem- und Beckenbodenwahrnehmung
- Kreislaufaktivierung
- Aktivierung von Beckenboden- und Bauchmuskulatur
- Haltung und Gleichgewicht

Lagerung

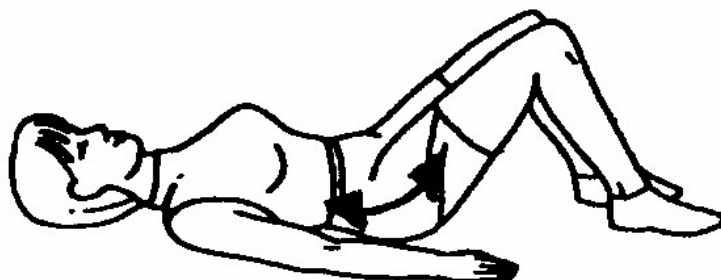


Bauchlage, Kissen unter Bauch bis Brustansatz

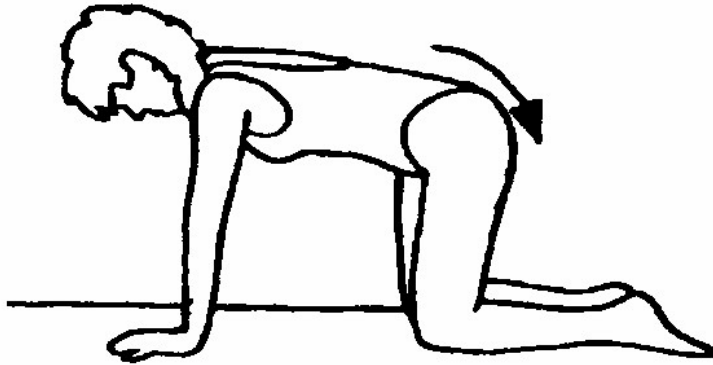
Atem- und Beckenbodenwahrnehmung



Rückenlage, Beine aufgestellt, Hände auf den Bauch tief in den Bauch atmen. Während dem Ausatmen den Beckenboden spannen

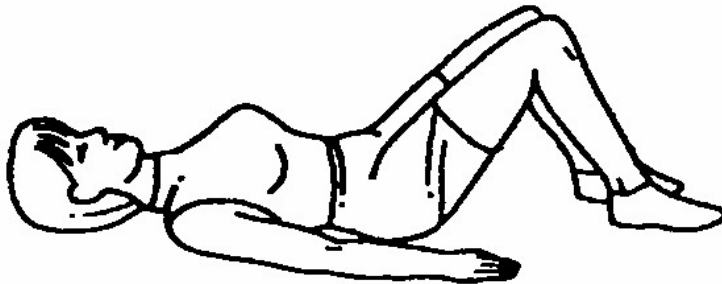


Rückenlage, bei der Ausatmung das Kreuz auf die Unterlage drücken und den Beckenboden anspannen, bei der Einatmung die Spannung wieder lösen



4-Füssler (ev. Unterarmstütz)
in den Bauch atmen, während dem Ausatmen den Rücken leicht rund machen und den Beckenboden spannen

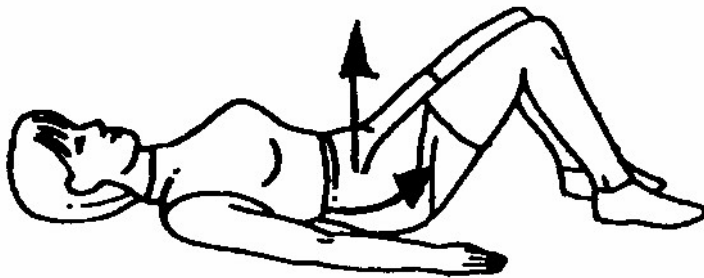
Kreislaufaktivierung



Rückenlage

- Velo fahren mit **einem** Bein
- Wischen mit den Füßen auf der Unterlage
- Winken mit den Füßen

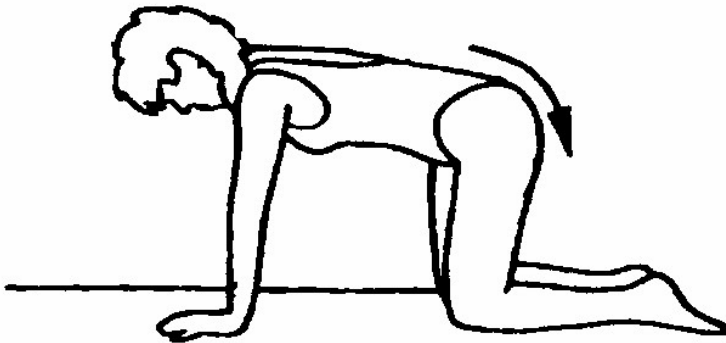
Aktivierung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur



Rückenlage, anspannen des Beckenbodens, Becken auf die Unterlage drücken, während dem Ausatmen das Becken abheben, sobald das Einatmen beginnt wieder ablegen

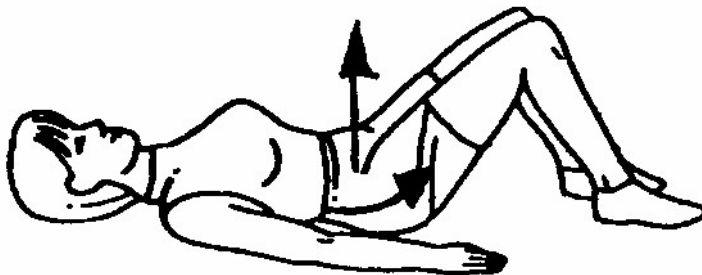


Bauchlage, zusätzlich die Beine aneinander oder überkreuzt anspannen des Beckenbodens während dem Ausatmen den Rücken leicht rund machen

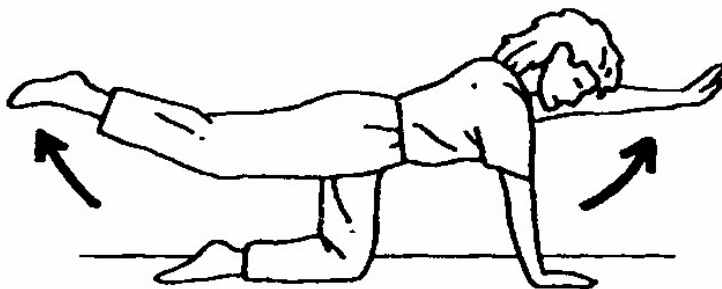


4-Füssler, Ausführung der Übung wie oben

Haltung und Gleichgewicht



Rückenlage, anspannen des Beckenbodens, Brüggli und während dem Ausatmen ein Bein abheben



4-Füssler, gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm abheben, 10 Sekunden halten, danach die Diagonale wechseln