



# Hebammenpraxis PREGNANT

## Wochenbettgymnastik

- die Übungen können ab dem Tag nach der Geburt begonnen werden bei Kaiserschnitt bitte erst Rücksprache mit der Hebamme halten
- täglich 1-2x 5-10 min sind völlig ausreichend
- es müssen nicht immer alle Übungen gemacht werden, 3 bis 4 Übungen pro Tag reichen aus
- 2-3 Zyklen mit je 10-15 Wiederholungen
- die einzelnen Zyklen evtl. über den Tag verteilen
- zwischen den einzelnen Zyklen Pausen machen (ca. so lange wie der Zyklus gedauert hat)

## Basisübung

- Lege Dich auf den Rücken
  - Stelle die Beine an
  - Lege ggf. Deinen Kopf auf ein Kissen
1. Lege Deine Hände vorne auf den Hüftknochen
    - Beim nächsten Ausatmen, ziehe bitte diese beiden Hüftknochen aufeinander
    - Wenn Du es richtig machst, drückt sich der Rücken automatisch in die Unterlage
  2. Lege Deine Hände auf Höhe des Bauchnabels auf den Bauch
    - Beim nächsten Ausatmen, ziehe den Bauchnabel tief in den Bauch ein
    - Stell Dir nun vor, Du könntest den Bauchnabel Richtung Kopf nach oben ziehen
    - Wenn Du es richtig machst, drückt sich der Rücken fest in die Unterlage und man hat das Gefühl, als ob sich die Rippen über den Bauch stülpen würden
  3. Lege Deine Hände unterhalb der Brust auf Deinen Brustkorb
    - Beim nächsten Ausatmen, ziehe nun den Brustkorb feste zusammen
  4. Lege nun eine Hand auf den Ober- und eine auf den Unterbauch
    - Beim nächsten Ausatmen wiederhole bitte Schritt 1.-3. während eines Atmenzuges
    - Ausatmen – Hüftknochen aufeinander zuziehen, Bauchnabel nach innen und oben ziehen – Brustkorb zusammenziehen – Beim Einatmen wieder entspannen
    - Wenn Du es richtig machst, werden Deine Hände automatisch aufeinander zu wandern und dann in den Bauch einsinken, außerdem wird automatisch der Rücken feste in den Untergrund gedrückt

(Seite 1 von 3)

## Übungen für das frühe Wochenbett

### 1. Übung

- Lege Dich auf den Bauch
- bitte nicht bei Schmerzen der Brust oder der Kaiserschnittnaht! (siehe weiter unten)
- Zur Entlastung der Brust und zur Förderung der Rückbildung der Gebärmutter lege Dir ein zusammengerolltes Kopfkissen/Handtuch unter den Bauch, eines unter die Brust und eines zwischen Bauchnabel und Schambein
- Lenke Deine Atmung nun bewusst in den Becken- und Bauchraum und versuche während des Ausatmens Dein Schambein zum Bauchnabel und den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule zu ziehen, dabei sollte das Becken nicht aktiv bewegt werden (Basisübung, siehe oben)
- Stelle Dir vor, Du würdest eine Hose anziehen, bei der der Reißverschluss und der Knopf nicht zu gehen
- Spanne Deine tiefen Bauchmuskeln an, in Rückenlage bleibt der Po auf der Unterlage liegen, das Becken wird dabei passiv (nicht aktiv!) gekippt und das Hohlkreuz wird ausgeglichen
- beim Einatmen wieder loslassen

### 2. Übung

- Lege Dich auf den Rücken, beide Beine sind angestellt
- Die Handflächen liegen aneinander, die Ellenbogen zeigen zur Seite (wie zum Beten)
- Starte mit der Basisübung
- Drücke gleichzeitig die Handflächen gegeneinander
- beim Einatmen wieder loslassen

### 3. Übung – zur Entlastung und bei Schmerzen im unteren Rücken

- Lege Dich wieder auf den Rücken, auch hier sind beide Beine wieder angestellt
- Versuche die Kontaktfläche des Kreuzbeins mit der Unterlage zu spüren.
- Stelle Dir nun unter Deinem Kreuzbein ein Ziffernblatt vor.
- Jetzt verlagere langsam den Druck des Kreuzbeins auf die Ziffern "6", "12", "3" und "9"
- Lass dabei den Atem fließen und führe die Übung im eigenen Rhythmus durch

### 4. Übung – zur Stabilisierung des Beckenbodens

- im Sitzen oder in Rückenlage mit aufgestellten Beinen
- beim Ausatmen den Bauch feste einziehen (Basisübung), beim Einatmen halten (d.h. der Bauch bleibt beim Einatmen eingezogen)
- beim nächsten Ausatmen den Bauch noch fester einziehen und beim Einatmen wieder halten
- beim nächsten Ausatmen den Bauch noch fester einziehen und beim Einatmen wieder locker lassen

#### Erweiterung:

- Jeweils beim Ausatmen zusätzlich die Harnröhre, die Scheide und den After feste anspannen

(Seite 2 von 3)

## Übungen für das spätere Wochenbett

### 1. Übung - Stufe 1

- Lege Dich auf den Rücken und stelle die Beine an
- Starte mit der Basisübung
- dann hebe das eine Bein vom Boden ab – rechter Winkel in Hüfte, Knie und Fuß
- Halte das Bein beim Einatmen in dieser Position
- beim nächsten Ausatmen, Bauch einziehen wie bei der Basisübung und dann das Bein wieder am Boden absetzen

### 1. Übung - Stufe 2

- Wie 1. Übung
- aber beim erneuten Ausatmen das zweite Bein abheben
- danach Ausatmen, Bauch einziehen, das erste Bein auf den Boden abstellen
- dann Ausatmen, Bauch einziehen und das zweite Bein auf den Boden stellen

### 1. Übung - Stufe 3

- Wie 2. Übung
- aber wenn beide Beine in der Luft sind, diese für einige Atemzüge die Beine in der Luft halten

### 2. Übung

Begib Dich für diese Übung in den Vierfüßlerstand (auf alle Viere)

- die Handflächen stehen unter den Schultergelenken, die Knie unter den Hüftgelenken
- Lege die Fußrücken flach auf der Unterlage ab
- der Hals ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Rücken ist gerade
- starte beim Ausatmen mit der Basisübung
- verstärke jetzt den Druck auf beide Arme und Knie und spanne auf einen gedachten Mittelpunkt zu, ohne dass eine große Bewegung stattfindet
- lass den Atem dabei fließen.

#### Variation:

- Verstärke den Druck diagonal auf die rechte Hand und das linke Knie und spanne beide aufeinander zu und wiederhole die Übung in der umgekehrten Diagonalen

#### ACHTUNG:

Bei den Übungen aus dem späten Wochenbett ist es wichtig, dass der Bauch immer flach ist und der Rücken immer fest am Boden liegt bzw. gerade bleibt. Ist dies nicht der Fall, gehe bitte eine "Stufe" in den Übungen zurück!

**Haftungsausschluss**

*Die Ratschläge, Empfehlungen und therapeutischen Angaben, insbesondere von Medikamenten, ihre Dosierung und Applikation, wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft.*

*Da die Entwicklung in Medizin und Wissenschaft jedoch stetig voranschreitet, menschliche Irrtümer und Druckfehler nie völlig auszuschließen sind, übernehme ich für derartige Angaben keine Gewähr.*

*Alle Angaben sind daher in eigener Verantwortung auf ihre Richtigkeit zu überprüfen und es wird empfohlen sich ggf. an die betreuende Hebamme, den betreuenden Frauenarzt/-ärztin bzw. Kinderarzt/-ärztin oder eine Kreißsaal bzw. Kinderklinik zu wenden.*

*Bei Unsicherheiten, starken oder länger anhaltenden Beschwerden sollte auf jeden Fall die betreuende Hebamme oder der betreuende Frauenarzt/-ärztin bzw. Kinderarzt/-ärztin kontaktieren werden.*

(Seite 3 von 3)