

Tipps und Übungen

nach der Entbindung



MARIEN
KRANKENHAUS

Liebe Patientinnen des Marienkrankenhauses,
wir beglückwünschen Sie sehr herzlich zur Geburt Ihres Kindes.
Zur Unterstützung der Regeneration des durch die Schwangerschaft
und Entbindung veränderten Gewebes und zur Förderung des
Haltungs- und Beckenbodenbewusstseins haben wir Ihnen folgende
Informationen und einige Übungen zusammengestellt.
Wenn Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich gerne an die
Abteilung der Physiotherapie, Telefon: 040/25 46 - 22 31.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung,

Ihr



Ihr Körper nach der Geburt...

Während der Schwangerschaft müssen Muskeln, Knochen und Bindegewebe Schwerstarbeit leisten. Da ist es nicht verwunderlich, wenn Sie nach der Geburt erst einmal „schlappmachen“.

Um wieder in Schwung zu kommen, sollten Sie versuchen, die nachfolgenden Übungen regelmäßig zu Hause durchzuführen. Sie können so einer späteren Gebärmutter - oder Blasensenkung vorbeugen.



Empfehlungen...

...zur allgemeinen Entlastung und Regeneration des Beckenbodens



falsch



richtig



richtig

- Nehmen Sie im Liegen (z. B. beim Stillen) häufig die Seitenlage mit erhöhtem Becken ein.
- Achten Sie auf eine möglichst aufrechte Haltung im Sitzen, Stehen und bei allen Bewegungen.

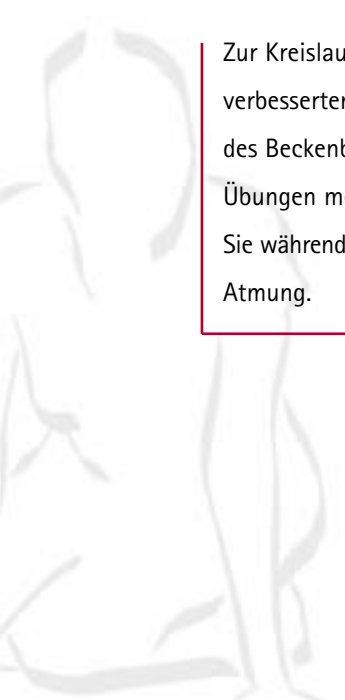


...für die ersten drei Monate nach der Entbindung

Vermeiden Sie die Bauchpresse:

- Nichts Schweres heben und tragen.
- Abführprobleme und somit vermehrte Druckbelastung durch ballaststoffreiche Kost verhindern.
- Kein Bauchmuskeltraining! Es erhöht den Druck im gesamten Bauchraum und belastet somit das Gewebe, anstatt es zu straffen!

Übungen...



Zur Kreislaufanregung, Thromboseprophylaxe, verbesserten Wahrnehmung und Anspannung des Beckenbodens sollten Sie die folgenden Übungen mehrmals täglich ausführen. Achten Sie während der Übungen auf eine gleichmäßige Atmung.

...um den Kreislauf anzuregen

Sie liegen mit gestreckten Beinen auf dem Rücken; bewegen Sie die Füße kräftig nach oben und unten. Zunächst bewegen Sie die Füße dabei gleichzeitig, dann im Wechsel.

Achten Sie auf gestreckte Knie und ein möglichst großes Bewegungsausmaß.

Zur Kontrolle:

Sie sollten Ihre Unterschenkelmuskulatur deutlich spüren.



...für die ersten Tage nach der Entbindung

Beckenbodenarbeit

Zur Aktivierung des Beckenbodens spannen Sie die unterste Muskelschicht kurz an und lösen die Spannung gleich wieder. Sie finden den richtigen Rhythmus, indem Sie sich das Ticken einer Uhr vorstellen. Probieren Sie diese Übung zunächst in der bequemen Rückenlage, bevor Sie diese Aktivität/Spannung in viele Alltagsbewegungen integrieren.

2.



Übungen...

„6 Uhr“



„12 Uhr“



Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind aufgestellt. Nun spüren Sie das Kreuzbein auf der Unterlage und stellen sich auf Ihrem Kreuzbein ein Ziffernblatt vor: Die „6“ ist am Steißbein (Richtung Beine), die „12“ ist an der Lendenwirbelsäule (Richtung Kopf). „9“ und „3“ liegen rechts und links am Rand des Ziffernblattes. Verlagern Sie nun den Druck des Kreuzbeins auf die verschiedenen Ziffern und aktivieren den Beckenboden wie in Übung 2.

3.

...für die ersten Tage nach der Entbindung

Legen Sie sich auf den Rücken und überkreuzen die Beine. Dabei drücken Sie die Füße und Beine gegeneinander, damit eine deutliche Spannung entsteht. Diese Übung können Sie auch in Sitzlage und im Stand durchführen. Ab der 3. Woche führen Sie die Übung bitte wie folgt beschrieben und unten abgebildet durch: Sie liegen auf dem Bauch, die Hüfte ist mit einem Kissen unterlagert; die Füße sind überkreuzt; Ihr Kopf ruht auf den überkreuzten Unterarmen. Die Zehen des unteren Fußes stemmen in den Untergrund; gleichzeitig drücken Sie die Beine aneinander, so dass gefühlsmäßig ein Baumstamm entsteht.

4.





Sie sitzen aufrecht und stellen sich vor, die Sitzbeinhöcker zueinander zu ziehen. Dabei spannen Sie die Gesäßmuskeln. Wenn Sie das Gefühl haben, auf der Sitzunterlage spürbar leichter zu werden und die Wirbelsäule sich streckt, haben Sie alles korrekt gemacht.

Diese Spannung wird z. B. benötigt, um das Aufstehen in einem korrekten Bewegungsablauf durchzuführen. Dafür lehnen Sie den Oberkörper nach vorne und stützen sich evtl. mit den Händen ab.

5.

Übungen...



Ab dem 3. Tag setzt der Milcheinschuss ein. Die folgende Übung unterstützt das Abklingen des Flüssigkeitsstaus. Sie befinden sich im Vierfüßlerstand. Eine Hand löst sich vom Boden und legt sich von außen an die Schulter des abstützenden Arms. Von hier aus bewegen Sie den Arm gestreckt zur Decke und schauen hinterher.

6.

...ab der 3. Woche



Sie knien auf dem Boden und die Füße sind aufgestellt. Vom Fersensitz kommen Sie hoch in den Kniestand, dabei spannen Sie den Beckenboden an; zur Verstärkung kneifen Sie die Augenbrauen zusammen, um die Reflexzonen zu stimulieren.

7

8

Sie befinden sich im Vierfüßlerstand, d. h. Sie knien hüftbreit und stützen sich auf die Unterarme; der Kopf ruht locker auf den Händen. Ziehen Sie die Sitzbeinhöcker zueinander und halten somit den Beckenboden gespannt; die Spannung 3 Sekunden halten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Üben.
Ihr Physiotherapie-Team





M A R I E N
K R A N K E N H A U S

Wir sind mit 555 Betten das größte konfessionelle Krankenhaus in Hamburg – ein modernes medizinisches Dienstleistungsunternehmen der Schwerpunktversorgung.

Respekt und Zuwendung in christlicher Tradition bestimmen den Umgang mit den Menschen in unserem Haus.

Wir sind Mitglied im



Physiotherapie

Weiterführende Behandlungen im
Ambulanten Therapiezentrum des
Marienkrankenhauses.



M A R I E N
K R A N K E N H A U S

Kath. Marienkrankenhaus gGmbH
Alfredstraße 9, 22087 Hamburg
Telefon 040/2546-2227
Fax 040/2546-2546
E-mail info@marienkrankenhaus.org
Internet www.marienkrankenhaus.org