



# Rückbildungs- therapie im Spätwochenbett

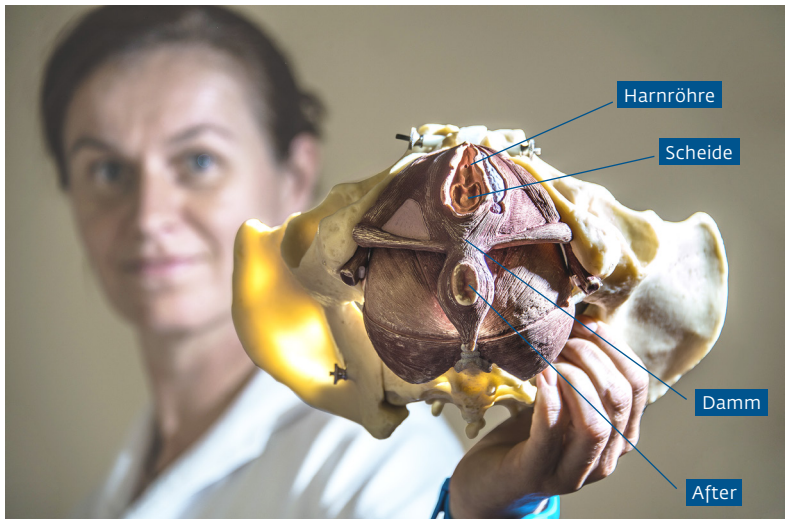
Informationsbroschüre  
für Patienten

# Beckenboden- anatomie

Das Beckenbodensystem schließt das knöcherne Becken nach unten hin ab. Seine Aufgaben sind das Tragen der Kleinbeckenorgane sowie der Verschluss seiner Öffnungen (Harnröhre, Scheide, After).

Das Beckenbodensystem besteht aus zwei muskulären Schichten mit unterschiedlicher Faserausrichtung.

Durch die vermehrte Belastung während der Schwangerschaft und während der vaginalen Geburt kann es zu Einschränkungen der Funktionsfähigkeit des Beckenbodensystems kommen.



Eine Schonung des Beckenbodensystems in den ersten Monaten nach der Geburt ist daher für die völlige Wiederherstellung und zur Vermeidung von Spätfolgen sehr wesentlich.

Das Beckenbodensystem arbeitet sowohl aktiv als auch reaktiv. Während der ambulanten Rückbildungstherapie wird auf beide Funktionen eingegangen. Die erste reaktive Beckenbodenarbeit ist beispielsweise die Bauchatmung.

## **Haltung**

Die aufrechte Sitzposition bzw. Körperhaltung ist Voraussetzung für die Arbeit am Beckenbodensystem – die Bauchorgane sind bei optimaler Aufrichtung im knöchernen Becken „abgelegt“. Nur so kann das Zwerchfell als Impulsgeber für den Beckenboden agieren.

## Bauchatmung

Die Hände werden auf dem Unterbauch abgelegt. Die Atmung wird zu den Händen gelenkt. Die Einatmung erfolgt durch die Nase, die verlängerte Ausatmung durch den Mund.

Ein gesunder Beckenboden bewegt sich bei der Einatmung nach unten und bei der Ausatmung nach oben.

---

### Tipp

- Bei Lagewechsel, Bücken, Heben, Tragen oder anstrengender Alltagstätigkeit mit aufrechter Wirbelsäule durch den Mund ausatmen.
- Ständiges Baucheinziehen wegen der „guten“ Figur (Luft anhalten) führt zur Überlastung des Beckenbodensystems und erhöht die Senkungsgefahr der Kleinbeckenorgane.

## Beckenbodenübungen

Die Beckenbodenmuskulatur lässt sich durch entsprechendes Training genauso stärken wie zum Beispiel die Muskulatur von Armen oder Beinen.

- „Zwinkern“ mit der Harnröhre, Scheide bzw. After (aktiv)
- „Blüte“ mit der Harnröhre, Scheide bzw. After (aktiv) – in Kombination mit der Ausatmung
- Aktivierung transversaler Beckenboden: „Sitzbeinhöcker zusammenziehen“ in Kombination mit der Ausatmung
- explosiver Sprechatem: „Fit“, „höck“, „Uuuute“, „LLLLLLick / LLLLLLack / LLLLLLock“

### Voraussetzung für die Übungen:

- aufrechte Körperhaltung
- Die Übungen dürfen keine Schmerzen verursachen.
- Bauch-, Gesäß-, Bein- und Kiefermuskulatur locker lassen
- Die Atmung fließt weiter.

## **Husten und Niesen**

Beim Husten und Niesen wird ein großer Druck auf den Beckenboden ausgeübt. Nehmen Sie deshalb eine aufrechte Körperhaltung ein und ziehen Sie den Beckenboden nach „innen“.

## **Narbenbehandlung**

Um Beschwerden der Narben im Dammbereich zu vermeiden, sollten diese nach abgeschlossener Wundheilung regelmäßig „mobilisiert“ werden. Die Instruktion dafür erhalten Sie von Ihrer zuständigen Physiotherapeutin.

# Richtiges WC-Verhalten

## Richtiges Harnlassen:

- Aufrechte Sitzposition
- Vorfüße sind am Boden abgestellt
- Harnstrahl locker laufen lassen und nicht unterbrechen
- Zu vermeiden: „Mitpressen“ beim Harnlassen
- Nach der Blasenentleerung die Harnröhre sanft schnüren

## Richtiges Stuhlverhalten:

- Position: „Po ins Klo“
- Vorfüße sind am Boden abgestellt
- Zeit nehmen – nicht pressen!
- den Stuhl „hinausschieben“



*richtiges Harnlassen*



*richtiges Stuhlverhalten*

# Bauchmuskulatur

## Rumpfwandmuskulatur

Die gesamte Bauchmuskulatur arbeitet im Vergurtungsprinzip. Dafür ist die aufrechte Haltung wiederum Voraussetzung. Eine funktionell gut arbeitende Bauchmuskulatur arbeitet immer mit dem Beckenboden zusammen.

Die Basics (Ausatmung auf „f“, Unterbauch „kurz“ und Oberbauch „schmal“ machen) sind in jeder Ausgangsposition gleich.

Ziel: drei bis vier Mal 10 bis 15 Wiederholungen pro Ausgangsposition

### **Rückenlage**

- mit gestreckten Beinen: Ausatmung auf „f“, Unterbauch „kurz“ und Unterbauch „schmal“ machen

### **Seitlage**

- Wirbelsäule gerade = „Klötzchen im Türmchen“
- Ausatmung auf „f“, Unterbauch „kurz“ und Oberbauch „schmal“ machen
- Steigerungsvariante: gefaustete Hand stemmt auf Nabelhöhe während der Ausatmung in die Unterlage



## Seitstütz

- Wirbelsäule gerade = „Klötzchen im Türmchen“
- Die Hüftgelenke sind gebeugt (ca. 45 Grad).
- Ausatmung auf „f“, Unterbauch „kurz“ und Oberbauch „schmal“ machen
- Steigerungsvariante: Das Becken wird von der Unterlage abgehoben und dann werden die „Basics“ drei bis vier Mal wiederholt.

## Vierfüßlerstand

- Ausgangsposition: Aktiver Vierfüßlerstand (die Hände sind schulterbreit und auf Höhe der Schultergelenke aufgestützt), die Kniegelenke sind hüftbreit gestellt, „Klötzchen im Türmchen“.
- Ausatmung auf „f“, Unterbauch „kurz“ und Oberbauch „schmal“
- Steigerungsvariante: Während der Basics werden die Kniegelenke einen Zentimeter von der Unterlage weggehoben – „Klötzchen bleiben im Türmchen“.

# Ergonomie / Haltung

Durch eine aufrechte Körperhaltung können viele Beschwerden am Bewegungsapparat vermieden werden.

Viele Mütter bekommen Beschwerden mit ihrem Rücken, weil sie beim Stillen oder beim Tragen ihres Kindes nicht auf ihre Körperhaltung achten.

## **Stillen**

- mit Kissen oder Stillkissen die Lendenwirbelsäule unterstützen
- Arme und Schultergürtel auf (Still-)Kissen ablegen
- in Seitlage den Kopf unterlagern

---

## Allgemeine Tipps

- körpernahes Heben und Tragen des Kindes
- physiologische Krümmungen der Wirbelsäule beibehalten

## Hochheben von Gegenständen



*richtiges Heben*



*falsches Heben*

**Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH**

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Institut für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation

Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels, Postfach 44, Austria,

Telefon +43 7242 415 - 0, Fax DW 3774, [post@klinikum-wegr.at](mailto:post@klinikum-wegr.at)

[www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)

Stand: März 2018