

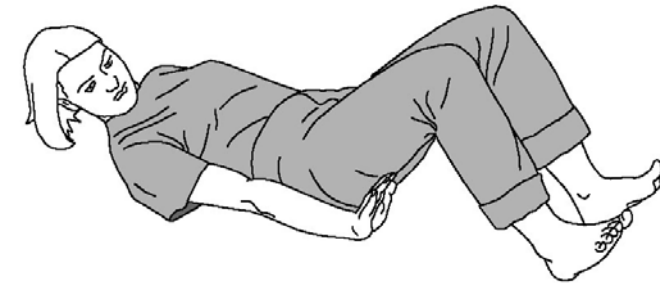
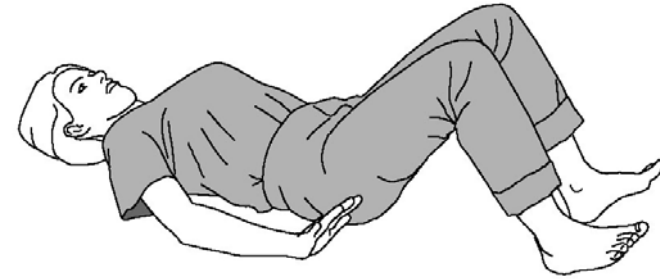
Qualität und Kompetenz im Zeichen der Barmherzigkeit.

Clemenshospital GmbH

AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS
DER WESTFÄLISCHEN WILHELMS-
UNIVERSITÄT MÜNSTER

Düesbergweg 124
48153 Münster
Telefon 0251.976-0
Telefax 0251.976-4440
info@clemenshospital.de
www.clemenshospital.de

Das Clemenshospital Münster ist ein Krankenhaus der Misericordia GmbH Krankenhausträgergesellschaft. Weitere Häuser sind das Augustahospital Anholt, die Raphaelsklinik Münster und das St. Walburga-Krankenhaus Meschede.



Rückbildungsgymnastik

Für das Frühwochenbett bis zirka 14 Tage nach
der Entbindung und nach operativen Eingriffen



CLEMENS
HOSPITAL

Liebe Wöchnerinnen,

frühes Mobilisieren, besonders im Wochenbett, ist die beste Vorbeugung gegen viele Komplikationen.

Direkt am Entbindungstag sollten Sie zwar möglichst schnell aufstehen, sich aber sonst Ruhe gönnen. Am folgenden Tag beginnen wir, die Physiotherapeuten, mit der Rückbildungsgymnastik. Sie erlernen die Übungen, die Sie später zuhause weiter ausführen sollen.

Weshalb ist Rückbildungsgymnastik überhaupt wichtig?

Ihr Körpergewebe ist während der Schwangerschaft weich und nachgiebig geworden. Haut- und Muskulatur, besonders die Bauch-, Beckenboden- und Brustmuskulatur wurden stark belastet, überdehnt und dadurch geschwächt. Durch die locker gewordenen Bänder und Muskeln wird die Wirbelsäule nicht genügend gestützt, wodurch es zu Rückenbeschwerden kommen kann. Die Bauchmuskulatur wurde in der Schwangerschaft so stark gedehnt, dass sich eine schmale „Rinne“, die so genannte Rectusdiastase, zwischen den Muskelbäuchen gebildet hat. Diese können Sie besonders gut mit angehobenem Kopf und Schultern über dem Bauchnabel ertasten. Jetzt gilt es also, die Muskulatur langsam wieder funktionstüchtig zu machen:

- die Bauchmuskulatur zur Rückbildung der Rectusdiastase, zur Verbesserung der Körperhaltung und Rückenentlastung
- die Beckenbodenmuskulatur, eine flache Muskelplatte, die die Beckeneingeweide stützt und an der Steuerung der Darm- und Blasenfunktion mitbeteiligt ist
- die Brustmuskulatur

Alle Übungen fördern die Gebärmutterrückbildung und den Wochenfluss. Es ist wichtig, schon direkt nach der Geburt mit Bewegungen der Füße und Beine zu beginnen, um einer Thrombose vorzubeugen. Dies können Sie durch Atemübungen unterstützen, die Sie wahrscheinlich schon aus der Schwangerschaftsgymnastik oder von der Entbindung kennen.

Die Rückbildungsgymnastik ist also wichtig, weil

- sie die Rückbildungsvorgänge fördert.
- sie hilft, einer Thrombose oder Embolie vorzubeugen.
- sie hilft, Senkungen der Bauch- und Beckeneingeweide zu vermeiden.
- sie hilft, Haltungsschäden zu verhindern.

In der Frühphase soll diese Art der Gymnastik noch kein ausgesprochenes Krafttraining sein. Sie soll lediglich die Funktion der Muskulatur wieder herstellen. Erst die Spätwochenbettgymnastik (zirka drei bis sechs Wochen nach der Entbindung) legt ihren Schwerpunkt auf die Kräftigung.

Übungsvorschläge für das Frühwochenbett

Ausgangsstellung: Rückenlage, möglichst auf einer harten Unterlage wie z. B. Matte oder Teppichboden

Übungen zur Vorbeugung einer Thrombose

- Füße und Zehen auf- und abbewegen, mit den Füßen kreisen
- Beine anstellen, ein Bein gestreckt auf das Knie des anderen Beines legen und die Füße kräftig auf- und abbewegen, Beine abwechseln
- Radfahrbewegungen mit einem Bein unter Mitbewegung des Fußes

Mobilisation der Lenden-Becken-Region

Im Wochenbett ist es wichtig, dass Sie wieder ein Gefühl für die Mobilität Ihrer Wirbelsäule entwickeln. Das „Hohlkreuz“ in der Lendenwirbelsäule, welches sich in der Schwangerschaft durch das Gewicht des Kindes entwickelt hat, muss sich wieder normalisieren. Mit der Mobilisation des Beckens kann man selbst nach einem Kaiserschnitt bei der ersten Behandlung beginnen!

Maßnahmen der Mobilisation

- Erüben der Beckenbewegung nach vorne und hinten, wobei besonders die Beckenbewegung nach hinten betont wird
- Bewusstmachen der Auflagefläche des Kreuzbeins, über die einzelnen Teile des Kreuzbeins abrollen
- Bewegungen im Sitzen auf dem Petziball
- Mobilisation in anderen Ausgangsstellungen, z. B. Vierfüßlerstand, Knie-Ellenbogen-Lage, Bauchlage-Stand

Mobilisation durch die „Feldenkrais-Uhr“

- Steißbein „geht“ in Richtung Schambein in die 12
- Schambein „geht“ in Richtung Steißbein in die 6
- mehrmals wechseln
- nun die Uhrzeiten 3 und 9 hinzunehmen und eine Beckenkreisbewegung entstehen lassen: 3-6- 9-12. **Wichtig:** kein Mitbewegen der Brustwirbelsäule



Anspannung der Beckenbodenmuskulatur

After und Scheide in sich hinein- bzw. hochziehen, zirka sieben Sekunden anspannen, danach wieder entspannen („Aufzug fahren“).

Diese Übung sollten Sie, unabhängig von der Körperstellung, im Sitzen, Stehen, Liegen so oft wie möglich am Tag ausführen.

Die Funktion der Beckenbodenmuskulatur ist ausreichend wenn

- nicht ungewollt Harn abgeht (z. B. beim Lachen, Husten, Niesen).
- kein Druckgefühl entsteht (z. B. beim Aufrichten aus der Rückenlage, bei schnellem Laufen, Hüpfen, Springen usw.).

Übungen mit Gesamtkörperspannung

Gesamtkörperspannung wird erreicht indem Sie

- die Beine in Rückenlage anstellen
- Füße und Zehen hochziehen und die Fersen schräg nach unten fest in die Unterlage stemmen
- das Becken nach hinten, unten drücken (kein „Hohlkreuz“ mehr haben) und mithilfe der Gesäß- und Bauchmuskulatur in dieser Stellung halten
- die Beckenbodenmuskulatur anspannen
- die Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen neben den Körper legen
- die Hände im Handgelenk hochziehen und mit der Handwurzel nach schräg unten stemmen (Richtung Füße);

Variation (ohne Abbildung): Die Arme neben den Körper legen, so dass die Handinnenflächen nach oben zeigen

- die Schulterblätter nach hinten und unten in Richtung Wirbelsäule ziehen (Brust heraus)
- das Kinn auf die Brust ziehen (Doppelkinn machen)



Die Muskelspannung wird zirka sieben Sekunden gehalten. Bitte atmen Sie während der Muskelanspannung weiter. Vermeiden Sie es, die Luft anzuhalten. Nach sieben Sekunden die Spannung langsam wieder lösen. Jede Übung etwa drei bis fünf Mal wiederholen, am besten morgens, mittags und abends durchführen.

Weitere Übungsvorschläge für das Frühwochenbett

1.) Rückenlage (ohne Abbildung):

Beine liegen gestreckt auf der Unterlage, der Kopf ist abgelegt, Kinn auf die Brust ziehen, Füße und Zehen hochziehen und im Wechsel jeweils die Ferse nach unten (Bettende) rausschieben.

2.) Gesamtkörperspannung aufbauen, danach:

Die linke Hand unter Beibehaltung der Spannung Richtung linke Ferse führen. Der Kopf wird wieder abgehoben und schaut der linken Hand hinterher. Langsam zurück in die Ausgangsposition, entspannen und entsprechend rechte Hand Richtung rechte Ferse führen.



3.) Bauchlage (BL)

Der Bauch wird unterlagert mit einem Kissen, ca. fünf Minuten liegen bleiben.

Ziel:

- Verbesserung der Atmung-Bauchatmung
- Lochienfluss wird angeregt
- Gebärmutterrückbildung wird angeregt

Wichtig:

- Kontrollieren Sie öfter Ihre Haltung beim Stehen und Gehen.
- Versuchen Sie doch einmal im Stand vor einem Spiegel die Gesamtkörperspannung so gut es geht aufzubauen.
- Zehn Minuten Bauchlage mit einem Kissen unter dem Bauch fördert den Wochenfluss und entlastet die Wirbelsäule.

Übungsvorschläge für das Spätwochenbett

1.) Gesamtkörperspannung aufbauen, danach:

Die linke Hand unter Beibehaltung der Spannung zur rechten Seite führen, linke Schulter langsam abheben und den Arm seitlich außen am rechten Oberschenkel vorbeiziehen. Der Kopf wird abgehoben und Sie schauen ihrer linken Hand nach. Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren und erst dann alle Muskeln langsam wieder entspannen. Entsprechend wird danach die rechte Hand zur linken geführt.



2.) Gesamtkörperspannung aufbauen, danach:

Das Gesäß etwas abheben, dabei unbedingt das Becken nach hinten gekippt lassen (Brücke bauen). Langsam zurück in die Ausgangsposition (Wirbel für Wirbel abrollen), entspannen. Der Kopf bleibt liegen, aber das Kinn wird wieder zur Brust gezogen (Doppelkinn machen).



3.) Gesamtkörperspannung aufbauen, danach:

Übung wie 2.), aber die Arme werden abgehoben und vor dem Körper werden die Handinnenflächen fest zusammengedrückt, wobei beide Ellenbogen nach außen zeigen (Betstellung). Langsam in die Ausgangsstellung zurück und entspannen. Das Zusammendrücken

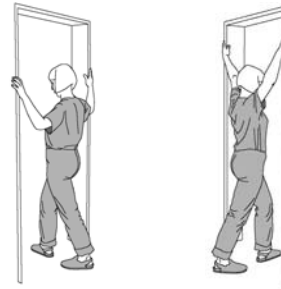
der Hände kräftigt die Brustmuskulatur. Wenn Sie stillen, sollten Sie diese Übung sehr vorsichtig machen.



Dehnübungen zur Verbesserung der aufrechten Körperhaltung

Bitte führen Sie diese Übung nicht bei Milcheinschuss durch!

- 1.) Ausgangsstellung: Schrittstellung in einem Türrahmen
- 2.) mit den Armen über die Kopfhöhe die Zargen fassen
- 3.) langsam den Oberkörper nach vorne neigen, bis die Dehnung über der Brustmuskulatur deutlich spürbar ist; Dehnung mindestens 15 Sekunden halten, dabei Oberkörper, Kopf und Hals immer aufrecht halten
- 4.) vor der nächsten Dehnung Türrahmen weiter oben fassen



Tipps zur gesunden Körperhaltung im Alltag

Wie Sie die Wirbelsäule tagtäglich richtig entlasten können, sehen Sie auf den folgenden Abbildungen.

Falsch



Richtig



Falsch



Richtig



Richtig

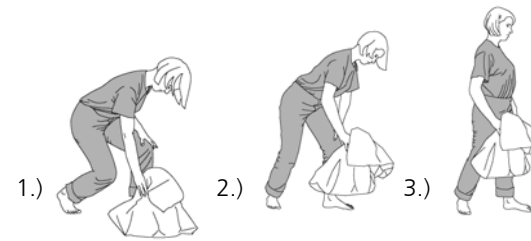


1.)

2.)

3.)

4.)



1.)

2.)

3.)

Richtig



1.)

2.)

3.)

Entspannungstechnik

(in Anlehnung an die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen)

Hinweise zum Vorgehen

- Ausgangsposition: Rückenlage oder Sitz auf einem Stuhl mit Armlehne
- Bitte konzentrieren Sie sich auf die bestimmten Muskelgruppen (s. Text).
- die Muskulatur der Reihe nach maximal anspannen (fünf bis acht Sekunden)
- nach maximaler Anspannung zirka 45 Sekunden entspannen. Dabei nachspüren, wie locker sich die betroffene Muskulatur jetzt anfühlt

1. Machen Sie feste Fäuste. Drücken Sie die Ellenbogen auf die Unterlage/Stuhllehne.

2. Machen Sie den Bauch hart.

3. Ziehen Sie die Fußspitzen hoch und drücken Sie die Fersen fest auf den Boden.

Viel Erfolg und alles Gute wünscht Ihnen das Team der Frauenklinik und der Physiotherapie des Clemenshospitals!

Literaturhinweis:

Gesunde Körperhaltung im Alltag nach Dr. med. Alois Brügger

Krahmann/Steiner: Krankengymnastik in Geburtshilfe und Frauenheilkunde