

Rückbildung nach der Schwangerschaft

Allgemeine Infos

Kantonsspital Baden AG
Sekretariat Gebärabteilung
CH-5404 Baden

Telefon 056 486 35 81
gebaerabteilung@ksb.ch
www.ksb.ch

Liebe Wöchnerinnen

Ihr Körper befindet sich in den ersten Monaten nach der Geburt in der Rückbildungsphase. Es ist wichtig, dem Körper Zeit zu lassen und sanft Schritt für Schritt die Rückbildung zu unterstützen.

Die Rückbildungsleiterinnen möchten Ihnen ein paar wertvolle Tipps und Informationen für die erste Zeit zu Hause mitgeben. Wir glauben fest, dass ab Juli 2020 die Rückbildungskurse wieder angeboten werden können. Auch wenn Sie dann bereits mehr als 10 Wochen nach der Geburt sind, empfehlen wir Ihnen trotzdem einen Kurs zu besuchen.

Was Rückbildungsturnen bewirkt:

- Beckenboden wird gestärkt -> Inkontinenz wird vorgebeugt, Inkontinenzprobleme werden gemindert
- Senkungen der inneren Organe wird vorgebeugt, bestehende Senkungen werden gemindert
- Körperhaltung wird verbessert
- Bauchmuskulatur- und Rückenmuskulatur werden gestärkt
- Rectusdiastase (Auseinandergehen der geraden Bauchmuskeln durch Schwangerschaft) wird vermindert

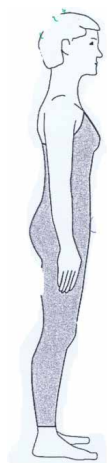
1. Kurze Theorie zum Beckenboden

Der Beckenboden stützt unsere inneren Organe des Beckenraums und hält sie am richtigen Ort. Er umschliesst unsere Harnröhre, Scheide und Anus, um somit bei Anspannung Urin, Wind und Stuhlgang zu halten, bei Entspannung die Ausscheidung zu gewährleisten. Er hilft unseren Körper aufrecht zu halten, weil er in engem Zusammenhang mit unserer Bauch-, Gesäss- und Rückenmuskulatur steht.

Damit der Beckenboden sich physiologisch und automatisch ihren Bewegungen anpassen kann, sind folgende Punkte massgebend. Gerne geben wir Ihnen folgende Anhaltspunkte:

Eine physiologische Körperhaltung

- Füsse: 3-Punktbelastung, die Füsse sind leicht aussenrotiert in hüftbreiter Stellung
- Knie: Die Knie sind in leichter Beuge und können immer reagieren
- Becken: Die Hüftgelenke sind ebenfalls mobil. Die neutrale Beckenhaltung führt zur Lordose (natürliche Krümmung der Wirbelsäule)



- Wirbelsäule: Physiologische Lordose
- Brustbein: Das Brustbein ist gehoben
- Schultern/Arme: Die Schultern sind breit platziert, Schulterblattspitzen ziehen Richtung Hosentaschen
- Verlängerung der Wirbelsäule nach oben: Der Kopf ist gerade, die Augen nach vorn.
„Ein Faden zieht nach oben“.

Körperhaltung im Sitzen

- Füße: 3-Punktbelastung, die Füße sind leicht aussenrotiert in hüftbreiter Stellung
- Auf dem Stuhl etwas nach vorne rutschen und auf den Sitzbeinhöcker sitzen
- Becken: Die Hüftgelenke sind ebenfalls mobil. Die neutrale Beckenhaltung führt zur Lordose (natürliche Krümmung der Wirbelsäule)
- Wirbelsäule: Physiologische Lordose
- Brustbein: Das Brustbein ist gehoben
- Schultern/Arme: Die Schultern sind breit platziert, Schulterblattspitzen ziehen Richtung Hosentaschen
- Verlängerung der Wirbelsäule nach oben: Der Kopf ist gerade, die Augen nach vorn.
„Ein Faden zieht nach oben“.

2. Rücken-, Beckenboden und Bauchmuskulatur

Schonend aufstehen: Von der liegenden Position auf die Seite drehen und dann über die Seite hochkommen.

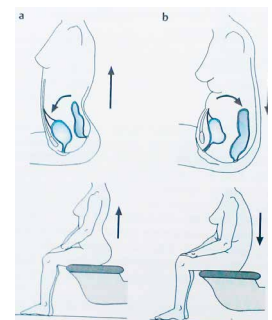


3. Korrektes WC-Verhalten

- Nicht gewohnheitsmässig zur Toilette gehen
- Ganz hinsetzen in aufrechter Haltung
- Sich Zeit lassen
- Beim Urin lösen und beim Stuhlgang nicht pressen
- Kein routinemässiger Pipistopp beim Urin lösen
- Nach dem Urin lösen kurz warten, evt. Becken bewegen
- Zum Schluss den Beckenboden kräftig anspannen

Bild rechts: Aufrechte Sitzhaltung

- a) Blasenentleerung
- b) Stuhlentleerung runder Rücken



4. Alltagsverhalten

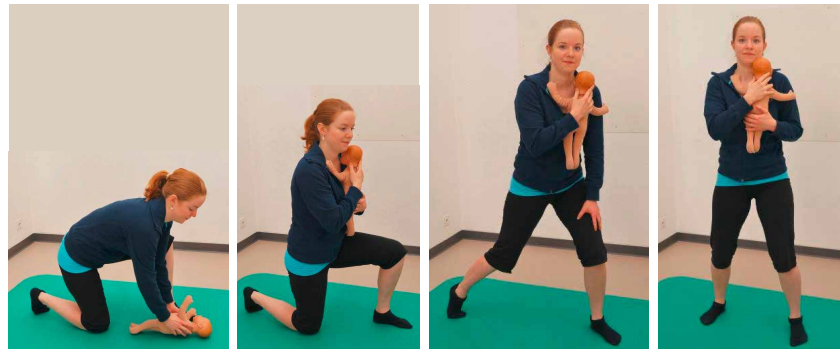
Gewicht heben

- Nahe ans Gewicht stehen
- In Knie gehen, Rücken bleibt gerade
- Falls nötig, geraden Rücken aus dem Becken beugen
- Mit der Ausatmung den Beckenboden anspannen, Gewicht anheben
- Allgemein: Gewicht verteilen, z. Bsp. 2 Einkaufstaschen anstatt nur einer Wäschekorb auf Stuhl abstellen, anstatt sich jedes Mal zu bücken



Kind vom Boden aufnehmen

- Schrittstellung, Rücken gerade, das Kind über die Seite aufnehmen, Kind nahe an den Körper nehmen
- Mit einer Hand auf dem Oberschenkel abstützen, mit der Ausatmung und Beckenbodenspannung mittels drehender Bewegung hochkommen



Husten, niesen

- Aufrechte Haltung stehend oder sitzend
- Kopf zur Seite abdrehen, Beckenboden anspannen, über Schultern husten, niesen, Nase schnäuzen
- Bei Inkontinenzproblemen zusätzlich die Innenseite der Oberschenkel zusammendrücken



Kinderwagen schieben

- Aufrechte Haltung, Schultern tief, Blick gerade aus
- Haltegriff des Kinderwagens von unten her fassen
- Höhe so anpassen, dass Arme im rechten Winkel sind



Staubsaugen

- Schrittstellung, Rücken gerade, Schultern tief
- Schlauch des Staubsaugers hinter dem Rücken mit der zweiten Hand festhalten
- Nachrücken mit dem Schritt anstatt sich mit dem Rücken nach vorne zu beugen



Treppensteigen

- Treppen hochsteigen:
Aufrechte Haltung, Schultern tief, Blick gerade aus; auf den Fussspitzen Treppe hochsteigen; Gewicht nahe am Körper tragen
- Treppen runter steigen:
Aufrechte Haltung, Schultern tief, Blick geradeaus, nicht nach unten schauen; Fuss mit Zehen voran abrollen



5. Sport nach der Geburt

Die Heilungs- und Rückbildungsphase der Muskulatur und der Haltebänder braucht etwa 6–9 Monate. Der geschwächte Beckenboden muss trainiert werden, um zusätzlicher Druckbelastung durch Sport Stand zu halten.

Diese Angaben gelten nur als Leitlinien. Vorausgesetzt wird, dass Sie den Beckenboden spüren, ihn halten können und keine Beschwerden vor, während oder nach dem Training haben.

Sportarten ab 8–10 Wochen nach der Geburt:

- Walking, Radfahren, Inline skaten
- Schwimmen, Wassergymnastik, Aqua Jogging
- Pilates, Yoga, Thai Chi
- Standartanz
- Skilanglauf
- Sportarten ab 6- 9 Monaten nach der Geburt:
 - Joggen, Aerobic, Reiten
 - Tennis, Squash, Badminton
 - Volleyball

6. Tipps zu Übungen

- Bei Anstrengung/Belastung immer ausatmen.
- Bei der Ausatmung den Beckenboden (After, Scheide, Harnröhre) spannen, Bauchnabel einziehen. Beckenboden innerlich nach oben ziehen.
- Belastungen/Anstrengungen konsequent bei angespanntem Beckenboden ausführen.
- Bei Einatmung Beckenboden entspannen und zurück in die Ausgangslage.
- Bei Halteübungen Atem weiter fließen lassen.
- Übungen immer in physiologischer Haltung und bei einer guten Körperspannung ausführen
- Mit den einfacheren Übungen starten, angepasstes Steigern der Wiederholungen sowie der Schwierigkeitsstufen.
- Bei der Ausführung der Übungen dürfen keine Schmerzen entstehen. Sonst Überprüfen der korrekten Haltung, Anzahl der Wiederholungen und/ oder Schwierigkeitsgrad anpassen.
- Lieber kürzere und regelmässige als lange und vereinzelte Trainingseinheiten.
- Jede Übung 6–12x wiederholen.
- Bei einseitigen Übungen nach einigen Wiederholungen Seite wechseln.
- Keine geraden Bauchmuskelübungen, insbesondere Rumpfbeuge.