**Wochenbettgymnastik nach der Geburt**

Dieser kleine Leitfaden für Rückbildungsgymnastik im Wochenbett ist für die Zeit ab Geburt bis ca. 6 Wochen nach der Geburt vorgesehen. Danach sollte sich die Rectusdiastase fast komplett verschlossen haben.

Nach diesen 6 Wochen sollten Sie einen regulären Rückbildungskurs an Land, im Wasser oder einen Pilates Kurs besuchen. Eine gewohnte Sportliche Betätigung kann erst aufgenommen werden, wenn der Beckenboden wieder seine volle Haltefunktion hat.

**Beachten Sie dabei folgende Hinweise:**

* Beginnen Sie mit den Übungen am Tag und nach der Geburt.
* Üben Sie mehrmals täglich und auf hartem Untergrund.
* Üben Sie langsam, niemals ruckhaft.
* Darm und Blase sollten zuvor entleert sein.
* Üben Sie nach dem Stillen.
* Erheben Sie sich aus der Rückenlage immer über eine Seitwärtsdrehung zum Sitzen.
* Tragen Sie nach der Geburt oder nach einem Kaiserschnitt so oft als möglich das Mieder. Es stützt und beschleunigt die Rückbildung des überschüssigen Gewebes in den ersten paar Wochen.



**1. Tag bis 10. Tag nach Geburt**

Übung zur Thromboseprophylaxe:

* Ausgangsposition ist die Rückenlage.
* Stellen Sie beide Beine auf.
* Das übende Bein strecken Sie immer so, dass beide Beine auf gleicher Höhe sind und aneinander gedrückt werden.
* 10x kräftig die Zehen einkrallen und strecken, nach einer kleinen Pause wiederholen.
* Bein wechseln.
* 10x kräftig die Zehen einkrallen und strecken, nach einer kleinen Pause wiederholen.

Merke: auf Kompressionsstrümpfe sollte jede Wöchnerin, die Krampfadern oder Schmerzen hat nicht verzichten!



Übung der Bauchatmung:

* Ausgangsposition ist die Rückenlage.
* Stellen Sie beide Beine auf.
* Ihre Hände legen Sie auf den Unterbauch.
* Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund mit "haa" (stimmlos)langsam ausatmen.
* Beim Einatmen hebt sich der Bauch und beim Ausatmen senkt er sich.
* Danach versuchen Sie ausatmend Ihr Schambein Richtung Nabel zu ziehen.



Übung in Seitenlage:

* Ausgangsposition ist die Seitenlage.
* Kopf - Brustkorb - Becken liegen in einer Linie.
* Beine angewinkelt.
* Wieder versuchen Sie auf "pff" ausatmend Ihr Schambein Richtung Nabel zu ziehen.
* Ihre obenliegende Hand kontrolliert das einatmende Weiten und das ausatmende Verkürzen des Unterbauches.



Übung in Bauchlage:

* Ausgangsposition ist die Bauchlage.
* Legen Sie ein festes Kissen unter Ihren Unterbauch. (Brust sollte nicht gedrückt werden)
* Wieder versuchen Sie auf "pff" ausatmend Ihr Schambein Richtung Nabel zu ziehen.
* Ihre obenliegende Hand kontrolliert das einatmende Weiten und das ausatmende Verkürzen des Unterbauches.



Übung in Vierfüssler:

* Ausgangsposition ist der Vierfüssler.
* Kopf - Oberkörper - Becken stehen in einer Linie.
* Kreuz und Bauch sollten nicht nach unten durchhängen.
* Zwischen den Knien ist ein kleiner Abstand.
* Wieder versuchen Sie auf "pff" ausatmend Ihr Schambein Richtung Nabel zu ziehen.
* Verstärken Sie kurzfristig den Druck der rechten Hand und des linken Knies zur Unterlage.
* Anschliessend wechseln Sie.
* Verstärken Sie kurzfristig den Druck der linken Hand und des rechten Knies zur Unterlage.

Seeanemone und Lift-Übung immer wieder über den Tag verteilt üben und diese Übungen auch in unterschiedlichen Positionen durchführen.

2. Woche nach Geburt



Ausgangsposition ist die Rückenlage, Beine aufgestellt.

1.) Hände auf Bauchnabel, Einatmen (EA) Bauchdecke etwas heben, Ausatmen (AA) Bauchnabel tiefziehen.

2.) Hände an unteren Rippen auflegen, EA in die Hände, AA Rippen zusammenziehen, Brustkorb Ri Becken.

3.) Finger auf Hüftknochen, EA in die Finger, AA Hüftknochen zueinander ziehen.

4.) Daumen auf Rippen, Ringfinger auf Hüftknochen, EA in die vier Finger, AA vier Punkte zum Nabel ziehen

5.) AA Becken zur Unterlage kippen, Beckenboden aktivieren, Bauchnabel tief, EA lösen

3. Woche nach Geburt



Ausgangsposition ist die Rückenlage, Beine aufgestellt.

1) AA Bauch und Beckenboden anspannen, Becken kippen, Rücken zur Schulterbrücke aufrollen, EA halten, AA abrollen 10x.

2) Bauchnabel nach innen ziehen, gesamte Übung halten EA ein Bein im rechten Winkel anheben, AA Abstellen, dann anderes Bein 5x je Seite.

3) EA beide Knie zur Seite, Schultern bleiben liegen, AA Bauchnabel einziehen und Knie zurück zur Mitte, andere Seite 5x je Seite.

4) Seitenlage, mit AA Bauchnabel nach innen ziehen, Taille hebt sich von der Unterlage, EA lösen 10x, andere Seite.

**4. Woche nach Geburt**



Ausgangsposition ist der Vierfüssler Stand.

1) AA Bauchnabel nach innen ziehen, Rücken bleibt gerade, EA lösen 10x.

2) AA diagonal Hand und Knie in den Boden drücken, EA lösen, andere Hand und Knie im Wechsel 5x je Seite.

3) siehe vorherige Übung, zusätzlich Knie und Hand zueinander ziehen, auf pffff ausatmen, EA lösen 5x je Seite.

4) Füße aufstellen, Bauchnabel einziehen, AA Knie 2 cm vom Boden heben, halten, langsam absenken 5x.

5) zur Entspannung Fersen zum Po bringen, bis zum Beckenboden atmen, EA Sitzbeinhöcker dehnen, EA lösen.

**5.-6. Woche nach Geburt**

Alle folgenden Bauchmuskelübungen werden ausatmend bei gleichzeitiger sanfter Beckenbodenspannung eingeleitet.

****

Übung in Seitenlage:

Kopf – Brustkorb –Becken liegen in einer Linie, die Knie sind angewinkelt. Der gebeugte Arm untere Arm liegt unter dem Kopf. Schliessen Sie die obenliegende Hand zu einer Faust und stellen Sie diese Faust in Nabelhöhe vor sich auf der Unterlage ab.

Während Sie hörbar ausatmend den Abstand Schambein und Nabel verkürzen, dazu sanft After und Scheide in sich hineinziehen, stemmt sich die Faust erst leicht, dann immer fester in die Unterlage.

Beobachten Sie, wie Ihre Bauchmuskeln, besonders die der unterliegenden Bauchwand immer besser anspannen können. Üben Sie danach auf der anderen Seite.

****

Übung in Rückenlage:

Beine aufgestellt. Die Fussspitzen sind in Richtung Knie hochgezogen. Während Sie ausatmend (Mund) den Fersendruck zur Unterlage verstärken und das Schambein Richtung Nabel zeihen, stemmen beide hochgestellten Hände zur re (li) Körperseite. Der Kopf wird in Bewegungsrichtung mit angehoben. Ihr Kreuz und Ihre Fersen dürfen den Kontakt zur Unterlage nicht verlieren. Ihre Brustwirbelsäule bleibt gerade. Der Oberbauch bleibt schmal.

****

Übung in Vierfüssler:

Die Knie und Füsse Schulterbreit auseinander stellen, die Fussrücken müssen flach auf der Unterlage aufliegen. Ausatmend heben Sie soweit es geht die Knie vom Boden ab. Ihre Wirbelsäule bleibt dabei gerade. Ihr Körpergewicht ruht dann nur noch auf Ihren Händen und Ihren Fussrücken.

****

Übung in Seitenlage:

Die Knie sind angewinkelt, der obere Arm liegt entspannt auf dem Körper, der untere Arm ist aufgestützt. Während Sie ausatmend das Schambein zum Nabel ziehen und Ihren Oberbauch verschmälern, heben Sie auf Unterschenkel und Oberarm gestützt, Ihr Becken ab. Dabei nicht ins Hohlkreuz gehen. Der Bauch muss sich verkleinern und nicht nach aussen drängen.



Ausgangsposition: Sie stehen hüftbreit mit dem Gesicht zu einer Wand. Die Knie sind leicht gebeugt. Beide Unterarme lehnen in Schulterhöhe der Wand. Die Wirbelsäule bleibt stabil. Während Sie langsam auf „haa“, „pff“ ausatmen, ziehen beide Ellenbogen in Ihrer Vorstellung Richtung Bauchnabel. Der Oberbauch wird schmal, der Unterbauch verkürzt sich.

Abwandlung: während des Ausatmens ziehen Sie re Ellbogen und li Knie Richtung Bauchnabel. Danach die Seiten wechseln. Bei dieser Übung keine Körperbewegung zulassen.