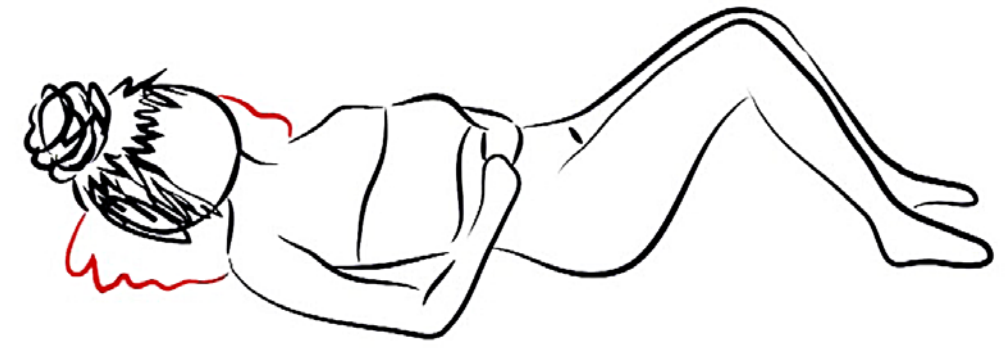


## Tipps:

- ▶ Beim Husten und Niesen die Wirbelsäule aufrichten, den Kopf zur Seite drehen und den Beckenboden nach innen ziehen. So bringen Sie weniger Druck auf den Beckenboden und können den Harn besser halten.
- ▶ Setzen Sie sich aus dem Liegen immer über die Seitenlage auf. Auch beim Hinlegen kommen Sie wieder über die Seitenlage in die Rückenlage.
- ▶ Der Beckenboden ist durch die Schwangerschaft geschwächt. Vermeiden Sie daher starke Belastungen wie Laufen, Springen und schweres Heben.

Für Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen der Physiotherapie gerne zur Verfügung!

Wenn ihr mich sucht,  
sucht mich in euren Herzen.  
Hab ich dort eine Bleibe gefunden,  
bin ich immer bei euch.  
*Rainer Maria Rilke*



## Rückbildung

für Sternenkind-Mamas



Hier geht's zu den  
Übungsvideos!

### St. Josef Krankenhaus GmbH

Auhofstraße 189 · 1130 Wien

T: +43 1 87844-0

office@sjk-wien.at · www.sjk-wien.at

Druck: druck.at, 2544 Leobersdorf · Stand: Februar 2024

Gedruckt auf Recyclingpapier – der Umwelt zuliebe.

Ein Unternehmen der  
www.vinzenzgruppe.at



Gesundheit  
kommt von Herzen.

 **St. Josef**  
Krankenhaus Wien

# Rückbildung nach der Geburt

Durch die schwangerschaftsbedingte Beanspruchung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur sind die beiden Muskelgruppen aus dem Gleichgewicht geraten und benötigen spezielles Training. Daher ist es wichtig, schon im Frühwochenbett (bis zum 14. Tag nach der Geburt) mit der Rückbildungsgymnastik zu beginnen.

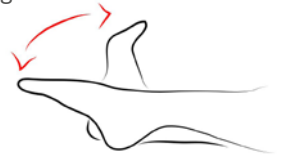
**Folgende Übungen können ab dem 1. Tag nach der Geburt mehrmals täglich durchgeführt werden:**

## 1. Muskelpumpe

**Ziel:** Thromboseprophylaxe, Kreislaufaktivierung und Entstauung

**Durchführung:**

- Sprunggelenk kräftig beugen und strecken
- Finger kräftig öffnen und schließen



## 2. Aktivierung der Grundspannung

**Ziel:** Bauchatmung und Wahrnehmung des Beckenbodens

**Durchführung:**

- Tief durch die Nase einatmen (Bauch wird groß), fest durch den Mund auf „pf“ ausatmen (Bauch wird wieder kleiner)
- Grundspannung während der Ausatmung aktivieren:
  - Unterbauch kurz: Schambein Richtung Nabel ziehen – nur durch Muskelaktivierung (ohne das Becken zu kippen)
  - Oberbauch schmal: Rippenbögen zusammenziehen



**Die Übung ist in unterschiedlichen Ausgangsstellungen möglich:**

- Rückenlage mit aufgestellten Beinen; Hände auf den Unterbauch legen – 10 Wiederholungen 3x täglich
- Seitenlage mit abgelegtem Kopf; Hand auf den Unterbauch legen, sobald schmerzfrei möglich – 10 Wiederholungen pro Seite 3x täglich



- Bauchlage mit Polster unter dem Bauch – unterstützt gleichzeitig die Rückbildung der Gebärmutter und entlastet den Beckenboden. 2x täglich mindestens 20 Minuten einnehmen.

**Hinweis:** Durch die Bauchlage kann es zu verstärktem Wochenfluss und Nachwehen kommen.



**Frühestens vier bzw. sechs Wochen nach der Geburt kann das Übungsprogramm durch Training der Beckenboden- und Rumpfmuskulatur ergänzt werden.**

## 3. Beckenboden

Der Beckenboden besteht aus Muskelschichten, die sich zwischen Schambein, Sitzbeinhöckern und Steißbein spannen. Die Hauptaufgaben sind das Anspannen (z. B. Harn halten), das Entspannen (z. B. Urinieren) und das reflektorische Gegenhalten (automatisches Harnhalten bei vermehrter Druckbelastung, z. B. Husten). Durch die geburtsbedingte Dehnung des Beckenbodens ist die Wahrnehmung dieser Muskulatur beeinträchtigt und gegebenenfalls verletzt. Um die Wundheilung nicht zu stören, steht in den ersten drei Wochen nach der Geburt die Schonung des belasteten Beckenbodens im Vordergrund. Danach kann mit dem Beckenbodentraining begonnen werden, um Harninkontinenz und Senkungsbeschwerden vorzubeugen. Der Beckenboden wird angespannt indem die Scheide nach innen gezogen wird, wie z. B. beim Zurückhalten des Harns.

**Folgende Übungen sind in jeder Ausgangsstellung möglich:**

### 3.a. Blinzeln

After, Scheide und Harnröhre kurz mehrere Male hintereinander anspannen. Vorstellungshilfe: Blinzeln der Augen.

### 3.b. Blüte

Den Beckenboden sanft anspannen und entspannen. Vorstellungshilfe: eine Blüte, die sich öffnet und schließt.

### 3.c. Seilbahn

„Die Seilbahn“ dient zur Wiedererlangung der vollen Haltefunktion des Beckenbodens. Stellen Sie sich folgendes vor: Zwischen Steißbein und Schambein befindet sich ein Seil. An diesem Seil hängt eine Gondel. Diese wird nun langsam, entlang des Seiles, vom Steißbein zum Schambein gezogen, und dann wieder abgesenkt.

### 3.d. Übung „fittt“

Die Übung 3.a. (Blinzeln) wird durch den Einsatz von Sprechlauten gesteigert: Jedes kurze Anspannen des Beckenbodens wird durch das kräftig ausgesprochene Wort „fittt“ (das „t“ muss gut hörbar sein) begleitet.

## 4. Rumpfmuskulatur

### 4.a. Schräge Sit Ups

**Ziel:** Schließen der Rectusdiastase<sup>1</sup> und Kräftigung der Bauchmuskulatur

**Durchführung:** Rückenlage mit aufgestellten Beinen.

Fingerspitzen hinter die Ohren legen, Ellbögen zeigen nach außen. Während der Ausatmung die Grundspannung (siehe Übung 2) aktivieren, dabei Ellbogen und Knie diagonal zusammenführen. Seitenwechsel nicht vergessen!



### 4.b. Vierfüßlerstand

**Ziel:** Kräftigung der Rumpfmuskulatur

**Durchführung:** Vierfüßlerstand am Boden. Während der Ausatmung Grundspannung aktivieren, dabei Handfläche und Knie diagonal ca. 2 cm vom Boden lösen.



### 4.c. Seitstütz

**Ziel:** Kräftigung der Rumpf- und Stützmuskulatur

**Durchführung:** Stütz am Unterarm mit abgewinkelten Beinen. Während der Ausatmung die Grundspannung aktivieren; dabei Becken von der Unterlage abheben.

**Steigerung:** Nicht nur das Becken sondern auch das obere Bein abheben. Seitenwechsel nicht vergessen!

**Hinweis:** Wichtig ist, den Rücken gerade zu halten und nicht ins Hohlkreuz zu kippen.



<sup>1</sup> Durch ein Training der schrägen Bauchmuskulatur wird die Rectusdiastase – das schwangerschaftsbedingte Auseinanderweichen der geraden Bauchmuskeln – geschlossen.