

Sport im Wochenbett

Geeignete Sportarten sind:

- ✓ Walken & Wandern
- ✓ Ruhiges Wanderreiten
- ✓ Schwimmen
- ✓ Yoga & Pilates
- ✓ Crosstrainer
- ✓ Radfahren
- ✓ Training mit dem Eigengewicht (z.B. im Fitnessstudio, dafür mehr Wiederholungen)

Ungeeignete Sportarten sind:

- ❖ Trampolin springen
- ❖ Joggen & Seilspringen
- ❖ Mountainbiking
- ❖ Hoola Hoop
- ❖ Ballsportarten
- ❖ Sport- und Springreiten
- ❖ Gewichtheben

Hebamme Katrin



Der Beckenboden im Alltag

- richtiges Toilettenverhalten (kein Pressen beim Toilettengang und richtige Haltung z.B. Squatty Potty)
- Kopf beim Husten und Niesen zur Seite nehmen
- Stabilisierung des Haltungsapparates (aufrechtes Sitzen, Gehen, Stehen)
- Körpernahes und rückengerechtes Heben und Tragen
- Über die Seite aufstehen
- Stoß-, Druck- und Schubbelastung vermeiden
- Unterstützende Atmung bei Belastung (keine Pressatmung!)
- Beckenboden bewusst aktivieren, wenn gehoben oder getragen wird, Becken kippen



Rückbildung

Im Wochenbett

Wann sollte ich beginnen?

Nach ca. 10 Tagen kann mit ersten leichten Übungen begonnen werden wenn:

- ✓ Du keine Schmerzen mehr oder Probleme mit deiner Geburtsverletzung hast
- ✓ Du dich bereit dazu fühlst

Nach ca. 6-8 Wochen machst du einen Rückbildungskurs.

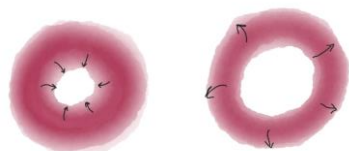
Erste Beckenbodenübungen

Wahrnehmung aller 3 Schichten

1. Setze dich auf einen Stuhl oder Pezzi-Ball, Hände liegen auf den Oberschenkeln, Füße fest am Boden.

Ziehe nun den Afterschließmuskel zusammen, wenn du fester anspannst spürst du, dass der Beckenboden einen Zug Richtung Schambein bildet. Spanne nun den Harnröhrenschließmuskel an.

Wiederhole die Übung auch in umgekehrter Reihenfolge, verschiedenen Schnelligkeiten und Intensitäten.



2. Setze dich auf einen Stuhl und schiebe die Fingerspitzen von der Seite unter die Sitzbeinhöcker.

Ziehe nun die Sitzbeinhöcker zueinander ohne die Gesäßmuskulatur anzuspannen.



3. Lege die Handflächen auf den Unterbauch und Stelle dir vor, dass ein Ei in der Vagina ruht, dass du zurückhältst.

Beim Ausatmen wird das Ei, wie ein Aufzug, nach innen, oben Richtung Bauchnabel gezogen. Kippe das Becken dabei leicht nach vorne, aktiviere die Schließmuskeln & bewege die Sitzbeinhöcker zueinander. Der Oberkörper richtet sich auf, Schultern und Arme bewegen sich nach hinten.

Lass das Ei nun wieder langsam nach unten gleiten, entspanne nacheinander die Beckenbodenschichten. Das Becken kippt langsam nach hinten, Schulterblätter und Arme fallen nach vorne.



Dieses leichte Anspannen sollte im Idealfall ca. 100x am Tag – im Stehen, Sitzen und Liegen – durchgeführt werden.

Übungen für Fortgeschrittene

Kuh-Katze-Übung:

Gehe in den 4-Füßler und atme aus, spanne dabei deinen



Beckenboden an (wie in Punkt 1 und 2) und Kippe das Becken zum Nabel. Atme nun wieder ein und entspanne langsam den Beckenboden und den Rücken.

Becken heben:

Lege dich auf den Rücken mit angewinkelten Beinen (90°), die Fußsohlen sind am Boden, die Arme liegen neben dem Körper. Atme aus, spanne den Beckenboden langsam an und Rolle das Becken & den Rücken langsam von der Unterlage nach oben. Presse die Fersen, oben angekommen, nochmal bewusst in den Boden.



Langsam wieder abrollen, Beckenboden entspannen.

Übungsvariationen:

1. Beine spreizen und schließen
2. Becken rotieren und kippen.
3. Fersen und Ballen von der Unterlage abheben