

## Wochenbettgymnastik

### Ziele:

- Straffen der überdehnten Strukturen
- Vorbeugen von haltungsbedingten Beschwerden
- Vorbeugen von unwillkürlichem Harnabgang (Inkontinenz)

### Tipps und Empfehlungen:

- Das Programm sollte so oft wie möglich durchgeführt werden.
- Während der Übungen weiter atmen, nicht pressen oder die Luft anhalten.
- Achten Sie generell auf ein rücken-schonendes Alltagsverhalten.
- Deswegen sollten Sie über die Seite aufstehen
- Transportieren Sie Lasten körper-nah.
- Tragen Sie Ihr Kind seitlich.
- Sie können sich wieder sportlich betätigen, sobald Ihr Beckenboden seine volle Haltefunktion besitzt.
- Geben Sie beim Husten, Niesen, Lachen sowie beim Heben und Tragen Ihrem Beckenboden Gehalt.

## Kreislaufaktivierung

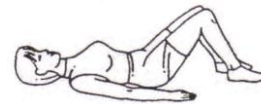
### Rückenlage

Beine ausgestreckt und mit den Füßen winken (gleichzeitig oder im Wechsel)

Beine abwechselnd an den Körper heranziehen und wieder strecken (Füße wischen über die Unterlage)

Beine an den Körper heransetzen, ein Bein in Kniehöhe ausstrecken und dann mit dem Fuß winken

Bein wechseln



### Aktivierung der Bauchmuskulatur, Atem- und Beckenbodenwahrnehmung

### Rückenlage

Beine aufstellen, Hände auf den Bauch legen, dann tief in den Bauchraum einatmen (Nase) und wieder ausatmen (Mund) mit pff...



Während des Ausatmens Beckenboden anspannen

wieder in den Bauchraum einatmen (Nase), beim Ausatmen (Mund) den Kopf leicht anheben und die Beckenbodenmuskulatur anspannen

in den Bauchraum einatmen (Nase), den Kopf beim Ausatmen (Mund) anheben und gleichzeitig das Becken kippen (Schambein in Richtung Bauchnabel drehen)

Vierfüßlerstand, in den Bauch einatmen (Nase), während des Ausatmens (Mund) den Rücken leicht rund machen und den Beckenboden anspannen.

## Seitenlage:

Kopf, Brustkorb und Becken liegen in einer Geraden, die Beine sind angebeugt,



wieder tief in den Bauchraum einatmen (Nase), ausatmen (Mund) und das Becken leicht kippen

## Lagerung

## Bauchlage



Kissen unter den Bauch bis zum Brustansatz, 2 mal täglich 30 Minuten



## Wir bieten:

- ambulante Therapie auf Kassen- und Privatrezepte
- ständig neue Kursangebote
- Geschenkkaktionen für das gesunde Präsent zu jedem Anlass

Wir behandeln Sie nicht nur während Ihres stationären Aufenthaltes, sondern auch gerne darüber hinaus.

Haben Sie noch ein Anliegen?  
Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Fragen Sie uns persönlich oder rufen Sie uns – zwischen 8.00 und 12.00 Uhr – an.



Herz-Jesu-Krankenhaus  
- Physiotherapie -  
Südring 8  
56428 Dernbach

Tel.: 0 26 02 / 684 – 265  
Fax : 0 26 02 / 684 – 451

[www.krankenhaus-dernbach.de](http://www.krankenhaus-dernbach.de)  
[physiotherapie@krankenhaus-dernbach.de](mailto:physiotherapie@krankenhaus-dernbach.de)

Das Herz-Jesu-Krankenhaus ist eine Einrichtung der DERNBACHER GRUPPE KATHARINA KASPER.

HERZ – JESU - KANKENHAUS  
DERNBACH



## Physiotherapie im Wochenbett

### *Individuelle Rückbildungsgymnastik im Frühwochenbett*

