

IMMANUEL
ALBERTINEN
DIAKONIE



IMMANUEL KLINIKUM BERNAU
HERZZENTRUM BRANDENBURG
Universitätsklinikum der MHB



Wochenbettgymnastik



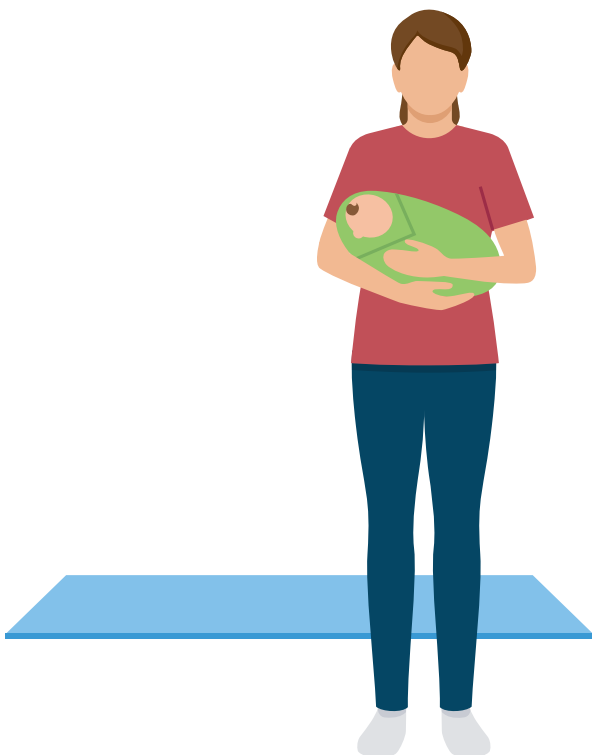
In besten Händen, dem Leben zuliebe.

Liebe Wöchnerinnen,

wir gratulieren Ihnen zur Geburt Ihres Kindes.

Das Team der Physiotherapie bietet Ihnen in Begleitung mit Ihrem Baby, täglich von 11:00 bis 11:30 Uhr eine Anleitung zur Wochenbettgymnastik an um diese dann auch zu Hause fortführen zu können.

Weitere Informationen finden Sie an der Infotafel Ihrer Station.



Warum Wochenbettgymnastik

Sie unterstützen hiermit die Rückbildung Ihrer Gebärmutter, Ihre Bauchmuskulatur strafft sich, die Rückenmuskulatur wird entlastet und Sie entwickeln wieder ein Gefühl für Ihren Beckenboden.

Die Wochenbettgymnastik wird in den ersten sechs bis acht Wochen nach der Entbindung durchgeführt. Danach können Sie sich für einen Rückbildungskurs anmelden.

Tipps

- Beginnen Sie behutsam.
- Richten Sie sich grundsätzlich über die Seitenlage zum Stehen und zum Sitzen auf. So wird Ihr Beckenboden und Ihre Bauchmuskulatur entlastet.
- Spannen Sie Ihren Beckenboden in den ersten acht Tagen nach der Geburt nicht allzu sehr an.
- Um Ihren Beckenboden und Rückenmuskulatur zu aktivieren, achten Sie beim Laufen auf eine aufrechte Körperhaltung und vermeiden Sie eine Schonhaltung.
- Legen Sie sich so oft wie möglich auf den Bauch.
- Massieren oder streichen Sie Ihren Bauch im Uhrzeigersinn.

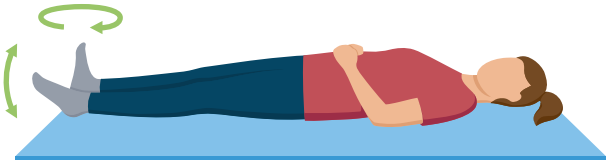
Übungen

- Beginnen Sie ab dem ersten Tag nach der Entbindung mit leichten Übungen.
- Wiederholen Sie jede Übung fünfmal und steigern sie auf 15 Wiederholungen.
- Bei einem Kaiserschnitt, beginnen Sie bitte ab dem ersten Tag nach der OP mit den Übungen 1 – 3 oder 6 – 7.
Fühlen Sie sich fitter, können Sie sich mit weiteren Übungen aus unserem Flyer steigern.

1. Anregung des Venen-Lymphstroms und des Stoffwechsels

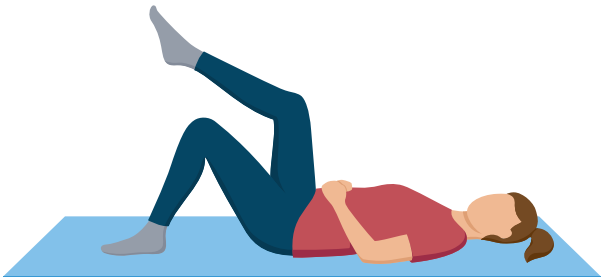
Legen Sie sich in Rückenlage, die Beine gestreckt.

- a) Kreisen Sie Ihre Füße nach innen und außen.
- b) Bewegen Sie Ihre Füße im Sprunggelenk auf und ab.



2. Anregung des Venen-Lymphstroms und des Stoffwechsels

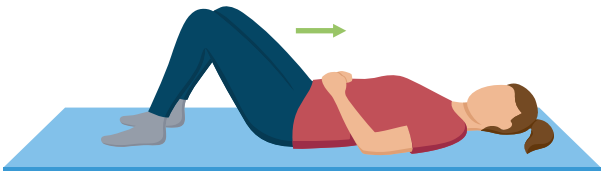
Rückenlage, stellen Sie beide Beine an, fahren Sie Fahrrad einzeln mit dem linken Bein in der Luft, Wechsel rechtes Bein.



3. Beckenbodenwahrnehmung und Grundspannung im Liegen

Rückenlage, stellen Sie beide Beine an, legen Sie Ihre Hände locker auf den Bauch oder neben Ihren Körper.

- a) Während der Ausatmung ziehen Sie Ihr Schambein Richtung Bauchnabel und halten diese Position für 10 Sekunden, während der Einatmung die Spannung wieder lösen.
- b) Atmen Sie durch die Nase ein und lassen Sie die Atemluft in Ihren Bauchraum fließen, und durch den Mund wieder aus.



4. Die Walnuss

Rückenlage, beide Beine sind angestellt, stellen Sie sich vor, Sie halten in Ihrer Scheide eine Walnuss, halten Sie die Walnuss mit Hilfe ihres Beckenbodens fest, bewegen Sie die Walnuss, drehen Sie sie und ziehen Sie die Walnuss hoch.

Achten Sie hierbei auf eine ruhig fließende Atmung.



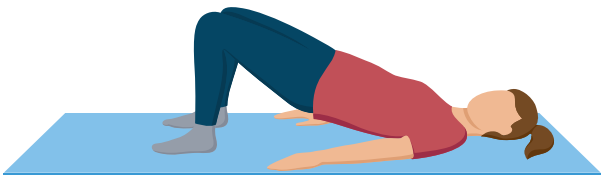
5. Die Feldenkraisuhr – Ein wohltuendes Erleben der unteren Wirbelsäule, sanfte Stimulation von Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur

Rückenlage, stellen Sie beide Beine nacheinander hüftbreit auseinander auf, spüren Sie die Kontaktfläche Ihres Kreuzbeins auf der Unterlage und stellen sich unter Ihrem Kreuzbein ein Ziffernblatt vor, verlagern Sie nun langsam den Druck des Kreuzbeins auf die Ziffern 6, dann 12, dann 3 und dann 9 Uhr. Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus und atmen Sie ruhig und fließend.



6. Heben und senken des Beckens – Kräftigung Bauch und unterer Rücken

Rückenlage, stellen Sie beide Beine nacheinander hüftbreit an. Heben Sie Ihr Gesäß langsam von der Unterlage in die Luft ab (Brücke), halten Sie die Spannung für 10 Sekunden und legen Sie Ihren Rücken langsam Wirbel, für Wirbel wie eine Perlenkette ab.



7. Entlastung der Brust und Förderung der Rückbildung der Gebärmutter

Führen Sie diese Übung in den nächsten drei Wochen täglich bis zu 30 Minuten durch.

Legen Sie sich in Bauchlage und rollen Sie Ihr Kopfkissen zusammen, legen Sie das Kissen zwischen Schambein und Bauchnabel, atmen Sie nun bewusst in den Becken- und Bauchraum und ziehen Sie während der Ausatmung Ihr Schambein Richtung Bauchnabel.



Achtung! Hatten Sie einen Kaiserschnitt, führen Sie die ersten 10 Tage die Übung im Stand vor Ihrem Bett durch, fahren Sie Ihr Bett nach oben und legen Sie Ihren Oberkörper auf dem Bett ab.



*Viel Spaß beim Üben wünscht
das Physiotherapie-Team.*



Immanuel Klinikum Bernau

Herzzentrum Brandenburg

Universitätsklinikum der MHB

Ladeburger Straße 17

16321 Bernau bei Berlin

Tel. 033 38 694 - 0

Fax 033 38 694 - 444

herzzentrum.immanuel.de
bernau.immanuel.de

instagram.com/immanuelklinikubernau
facebook.com/immanuelklinikubernau
youtube.com/immanuelalbertinendiakonie



Träger

Krankenhaus Bernau GmbH

Eine Gesellschaft der Immanuel Albertinen Diakonie.



Verband christlicher Kliniken
Brandenburg



**Aktion
Saubere Hände**
Krankenhäuser