

Physiotherapie Ergotherapie

Memo für Wöchnerinnen

Die Rückbildungsprozesse nach Schwangerschaft und Geburt laufen unsichtbar in Ihrem Körper ab. Was können Sie aktiv dazu beitragen, um Ihrem Rumpf und Ihrem Beckenboden wieder Stabilität und Halt zu geben?

Entlastung in Bauchlage

Sie können sofort nach der Geburt wieder auf den Bauch liegen, sofern Sie dabei keine Schmerzen empfinden. Das Stillkissen dient dabei der Entlastung der Brüste.

Beckenbodenwahrnehmung in Bauchlage



Beckenboden-Anspannung

3 Mal täglich
Halten Sie die Spannung jeweils 3-6 Sekunden, während dem Sie ausatmen. Zu Beginn 5 Wiederholungen, steigern bis 12 Wiederholungen. Diese Übung lässt sich auch in anderen Ausgangsstellungen durchführen.

Entlastung in Seitenlage (z.B. beim Stillen)

Die Seitenlage ist eine entspannende Stillposition, in der Sie Rumpf und Nacken optimal entlasten.



Beckenbodenaktivierung in entlasteter Stellung

Im Knie- Ellbogenstütz ist der Beckenboden optimal entlastet. Spannen Sie Ihren Beckenboden an, während Sie ausatmen

Variante mit gestreckten Armen:

So strecken Sie Ihre Brustwirbelsäule und dehnen Ihre Schultermuskulatur



Übungsideen auf Video unter:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLEt_hcj00Tdat8_hGXFDRpQP6U511QkE

Physiotherapie Ergotherapie

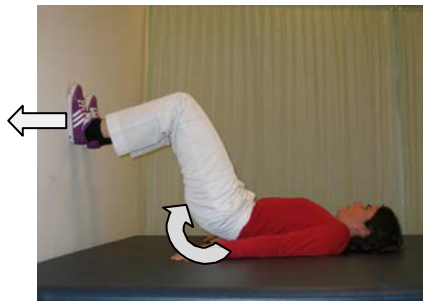
Kräftigung der tiefen Bauchmuskeln in entlasteter Stellung

Entspannen Sie Ihre Bauchdecke, während dem Sie einatmen. Dadurch sinkt der Bauch nach unten. Beim Ausatmen heben Sie Ihre Bauchdecke in Richtung Wirbelsäule, der Rücken bleibt dabei immer gerade.

Als Kräftigungsübung können Sie Hände und Füße in den Boden drücken; der Bauch baut mehr Spannung auf, die Knie werden leicht entlastet.

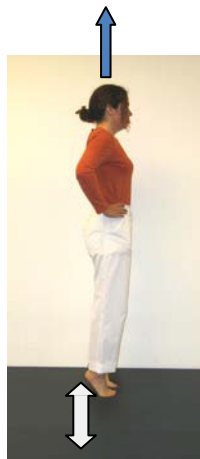


Rückenentspannung an der Wand



Sie drücken während der Ausatmung mit den Füßen gegen die Wand. Dabei heben Sie zuerst das Becken, dann Wirbel für Wirbel vom Boden ab. Gleichzeitig aktivieren Sie Ihren Beckenboden. Während der Einatmung legen Sie Ihren Rücken wieder ab.

Aufrechte Haltung im Stand



Machen Sie sich vom Scheitel her lang. Aus dieser aufrechten Haltung heraus gehen Sie im Schritttempo auf die Zehenspitzen hoch und wieder zurück. Diese Übung wiederholen Sie 20-30x.

Variante:

Wippen Sie auf den Zehenballen, ohne dass die Fersen den Boden berühren.

Rückengerechtes Bewegten in Ihrem Alltag



Spannen Sie Unterbauch und Beckenboden an und halten Sie Ihren Rücken gerade, während Sie sich bücken, vorneigen oder etwas heben. Atmen Sie dabei weiter.

Kontakt:

Therapie Nord 1, Frauenklinikstrasse 10
8091 Zürich
Telefon +41 (0)44 255 24 98