

6.5

Übung 9: Stoffwechselübung mit gehobenem Bein (spätes Wochenbett) * *

Ausgangsposition Rückenlage mit geschlossenen aufgestellten Beinen, dabei liegen die Arme neben dem Oberkörper.

Wirkung

- Reaktive Beckenbodenspannung.
- Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur.



► **Abb. 6.4** Übung 9: Stoffwechselübung mit gehobenem Bein (spätes Wochenbett). (Quelle: Kerstin Rolfes)

Anleitung

- **Einatmend** fühlen Sie die Ausdehnung Ihres Bauchs.
- **Ausatmend** spüren Sie die Aktivierung Ihrer Bauchmuskulatur und heben Ihr Spielbein in die Streckung, dabei intensivieren Sie den Druck Ihres Fußes auf der Unterlage und gegen Ihr Knie (► **Abb. 6.4**).
- **Über mehrere Atemzüge** beugen und strecken Sie im Wechsel Ihren Fuß im Gelenk.
- **Wiederholen** Sie die Übung 1 Minute und wechseln Sie Ihr Bein.

Hinweis

- Wenn die Muskelkraft noch nicht ausreicht, kann das Bein auf dem Standbeinknie abgelegt werden.

6.6

Übung 10: Stoffwechselübung im Langsitz *

Ausgangsposition Langsitz mit hüftbreit geöffneten Beinen, dabei stützen die Arme seitlich den Oberkörper ab.

Wirkung

- Thromboseprophylaxe und verbesserte Durchblutung des Beckenbodens und der Beckenorgane.
- Stärkung der Rumpf- und Beinmuskulatur.



► **Abb. 6.5** Übung 10: Stoffwechselübung im Langsitz. (Quelle: Kerstin Rolfes)

Anleitung

- **Einatmend** spüren Sie die Dehnung in Ihrem Oberkörper und halten Ihre Position.
- **Ausatmend** intensivieren Sie Ihre Aufrichtung und Streckung der Wirbelsäule.
- **Über mehrere Atemzüge** beugen und strecken Sie Ihre Füße gleichzeitig (► **Abb. 6.5**).
- **Wiederholen** Sie die Übung 10- bis 12-mal.

Korrektur

- Die Beine während der Übung aktiv strecken.

6.6.1 Variante 10.1: Fußkreise im Langsitz *

- **Über mehrere Atemzüge** kreisen Sie Ihre Füße rechts und links herum.

6.7

Übung 11: Fersendruck mit aufgestellten Beinen (spätes Wochenbett) * *

Ausgangsposition Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen, dabei liegen die Arme neben dem Körper.

Wirkung

- Reaktive Beckenbodenspannung.
- Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur.



► **Abb. 6.6** Übung 11: Fersendruck mit aufgestellten Beinen (spätes Wochenbett). (Quelle: Kerstin Rolfes)

Anleitung

- **Einatmend** fühlen Sie die Ausdehnung Ihres Bauchs.
- **Ausatmend** spüren Sie die Aktivierung Ihrer Bauchmuskulatur und ziehen Ihre Füße im Gelenk hoch, dabei drücken Sie Ihre Fersen leicht in die Unterlage (► **Abb. 6.6**).
- **Einatmend** stellen Sie Ihre Füße wieder ab.
- **Wiederholen** Sie die Übung 10- bis 12-mal.

Steigerung

- **Über mehrere Atemzüge** die Füße gleichzeitig gegenbewegt beugen und strecken.

Hilfen

- Zur Unterstützung der Rückbildung und Antelexion des Uterus ein Kissen unter das Gesäß legen.

6.7.1 Variante 11.1: Ballen- und Fersendruck in der Rückenlage * *

- **Ausatmend** heben Sie Ihre Fersen und stellen Ihre Ballen und Zehen auf die Unterlage.
- **Einatmend** rollen Sie Ihre Füße ab und stellen **ausatmend** Ihre Fersen auf die Unterlage, dabei ziehen Sie Ihre Zehen hoch und beugen Ihre Füße.
- **Wiederholen** Sie die Übung 10- bis 12-mal.

7 Wochenbettgymnastik nach einer Spontangeburt

7.1

Methoden und Ziele

In dieser Phase der Neufindung und Orientierung stärkt die **Beschäftigung mit dem eigenen veränderten Körper**, insbesondere mit dem Beckenboden, das Selbstbewusstsein der Frau und zeigt ihr, dass auch sie selbst sehr wichtig ist.

Der Beckenboden ist die Struktur, die sie stützt, hält und aufrichtet und ihr die Stärke verleiht, sich in ihrem neuen Lebenszyklus zurechtzufinden.

Die **Rückbildungsvorgänge** können bei jeder Frau sehr unterschiedlich verlaufen und nicht alle Veränderungen bilden sich in ihren Ausgangszustand zurück.

Übungsziele

- Stimulierung des Kreislaufsystems
- Thromboseprophylaxe
- Förderung der Durchblutung des Beckenbodens und der Unterleibsorgane durch:
 - Stoffwechselübungen im Liegen und im Sitzen
 - Atemübungen
- Unterstützung des Lochialflusses und der Darmtätigkeit durch:
 - Atemübungen
 - Bauchmassage
- Straffung der Bauchdecke
- Rückbildung der Rektusdiastase
- Aktivierung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur durch:
 - Bewusste Atemübungen
 - Forcierte Ausatmung (aktiviert die Bewegung und Anspannung des M. transversus abdominis, die tiefste Schicht der Bauchmuskulatur)
- Förderung der Tonisierung der Beckenboden- und Sphinktermuskulatur durch:
 - Verlangsamtes und forciertes Ausatmen gegen die Lippenbremse mit dem stimmlosen „ff“ oder gegen den Luftwiderstand zwischen Gaumen und Zungenrücken mit dem „CH“ („ich“ ohne „i“)
 - Koordination zwischen Atmung und Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
 - Wahrnehmung des Zusammenspiels von Bauch- und Rückenmuskulatur und Ausatmung
- Sensibilisierung für die Beckenboden- und Sphinktermuskulatur durch Wahrnehmungsübungen und reaktive Übungen
- Kräftigung der Aufrichtung durch Stabilisierungsübungen der Rumpfmuskulatur
- Lageverbesserung der Beckenorgane durch Übungen in Umkehrpositionen
- Entlastung und Entspannung.

7.2

Übung 12: Unterbauchwahrnehmung in der Rückenlage *

Ausgangsposition Rückenlage mit gebeugten abgelegten Beinen, dabei liegt ein Kissen unter den Kniekehlen und die Hände sind auf dem Unterbauch mit den Fingerspitzen in Richtung Symphyse (► Abb. 7.1).

Wirkung

- Wahrnehmung und Beobachtung der geraden Bauchmuskulatur (M. rectus abdominis).
- Straffung der Bauchdecke und Dehnung der Rückenmuskulatur.
- Unterstützung der Rückbildungsprozesse.



► **Abb. 7.1** Übung 12: Unterbauchwahrnehmung in der Rückenlage. (Quelle: Kerstin Rolfes)

Anleitung

- **Einatmend** spüren Sie die sanfte Wölbung Ihres gesamten Bauchs in Ihre Hände hinein.
- **Ausatmend** verringern Sie ein wenig die Distanz zwischen Symphyse und Bauchnabel. Dabei wird Ihr Unterbauch flach.
- **Einatmend** lösen Sie die Spannung.
- **Wiederholen** Sie die Übung 10- bis 12-mal.

Steigerung

- **Ausatmend** gegen die Lippenbremse atmen, dabei ist der Mund leicht geöffnet.

Hilfen

- Kurzes schnelles Ein- und Ausatmen zeigt den Zusammenhang zwischen Atmung und Muskelanspannung.

Korrektur

- Das Becken bleibt in der neutralen physiologischen Position.

7.2.1 Variante 12.1: Unterbauchwahrnehmung in der Seitenlage *

Ausgangsposition Seitenlage mit angewinkelten Beinen, dabei liegen Becken, Schultern und Kopf in einer Linie.

- **Ausatmend** verringern Sie die Distanz zwischen Symphyse und Nabel und straffen Ihre Bauchdecke sichtbar.
- **Einatmend** lösen Sie die gesamte Spannung und sehen die Wölbung Ihres Bauchs.

7.2.2 Variante 12.2: Unterbauchwahrnehmung mit Hilfe *

Ausgangsposition Die Hebamme sitzt seitlich neben der liegenden Frau, dabei begleitet sie die Atmung mit ihren Händen.

Wirkung

- Verbesserte Wahrnehmung durch die Begleitung der Hebamme.



► **Abb. 7.2** Variante 12.2: Unterbauchwahrnehmung mit Hilfe. (Quelle: Kerstin Rolfes)

Anleitung

- **Einatmend** liegen die Finger einer Hand geöffnet zwischen Symphyse und Nabel (► Abb. 7.2).
- **Ausatmend** begleiten der Daumen und der Zeigefinger die Bewegung und die Straffung der Bauchdecke.
- Dabei ziehen die Finger zwischen Schambein und Nabel zueinander.
- **Einatmend** streichen die Finger wieder auseinander.
- **Wiederholen** Sie die Übung 1 Minute.

Tipp

- Die Übung kann im Kurs als Paarübung ausgeführt werden, dabei begleitet die Partnerin die Bewegungen der ausführenden Frau.

7.3

Übung 13: Oberbauchwahrnehmung in der Rückenlage *

Ausgangsposition Rückenlage mit entspannten Beinen, dabei liegen die Hände auf den unteren Rippen direkt über dem Zwerchfell (► Abb. 7.3).

Wirkung

- Wahrnehmung und Beobachtung der Zwerchfellatmung.



► **Abb. 7.3** Übung 13: Oberbauchwahrnehmung in der Rückenlage. (Quelle: Kerstin Rolfes)

Anleitung

- **Einatmend** spüren Sie die Ausdehnung Ihres Zwerchfells und die Dehnung Ihrer Rippen in Ihre Hände hinein.
- **Ausatmend** verkürzen Sie leicht die Distanz zwischen Nabel und Schambein, dann senken Sie Ihre Rippen leicht in Richtung Darmbeinschaufeln.
- Dabei wird Ihr Oberbauch wieder schmal und die Hände senken sich.
- **Einatmend** lösen Sie die Spannung.
- **Wiederholen** Sie die Übung 10- bis 12-mal.

Steigerung

- **Ausatmend** gegen die Lippenbremse atmen, dabei ist der Mund leicht geöffnet.

7.3.1 Variante 13.1: Oberbauchwahrnehmung mit Hebammenhilfe *

Die Übung mit Hebammenhilfe ausführen. Dabei sitzt die Hebamme seitlich neben der liegenden Frau. Ihre geöffneten Hände liegen auf dem Oberbauch der Wöchnerin.

- **Einatmend** entfernen sich die Hände leicht voneinander.
- **Ausatmend** begleiten die Hände das Senken der Rippen.

7.4

Übung 14: Wahrnehmung der schrägen Bauchmuskulatur durch die forcierte Ausatmung in der Rückenlage *

Ausgangsposition Rückenlage mit gebeugten, abgelegten Beinen, dabei liegen die Hände auf dem oberen Rippenbogen und diagonal auf der Hüfte.

Wirkung

- Wahrnehmung der schrägen Bauchmuskulatur (M. obliquus abdominis internus/externus).
- Förderung des Körpergefühls.



► **Abb. 7.4** Übung 14: Wahrnehmung der schrägen Bauchmuskulatur durch die forcierte Ausatmung in der Rückenlage. (Quelle: Kerstin Rolfes)

Anleitung

- **Einatmend** spüren Sie die Dehnung Ihres Bauchs, dabei entfernen sich sichtbar beide Hände voneinander (► Abb. 7.4).
- **Ausatmend** unterstützen Sie leicht schiebend die Anspannung Ihrer schrägen Bauchmuskulatur, dabei nähern sich Ihre Hände an.
- **Einatmend** entspannen Sie, dabei entfernen sich Ihre Hände wieder voneinander.
- **Wiederholen** Sie die Übung 10- bis 12-mal.

7.4.1 Variante 14.1: Wahrnehmung der Bauchmuskulatur mit Hebammenhilfe *

Die Übung mit Hebammenhilfe ausführen. Dabei sitzt die Hebamme seitlich neben der liegenden Frau. Ihre Hände liegen auf dem oberen Rippenbogen und diagonal auf der Hüfte der Wöchnerin.

- **Einatmend** entfernen sich sichtbar beide Hände voneinander.
- **Ausatmend** unterstützen die Hände leicht schiebend die Anspannung der schrägen Bauchmuskulatur, dabei nähern sich die Hände etwas an.

7.5

Übung 15: Schnürung der Taille in der Rückenlage *

Ausgangsposition Rückenlage mit gebeugten, abgelegten Beinen, dabei liegen die Hände in der Taille und die Fingerspitzen in Richtung Wirbelsäule (► Abb. 7.5).

Wirkung

- Spürbare Muskelaktivität durch die bewusste Ein- und Ausatmung.
- Wahrnehmung des Zusammenspiels von Bauch- und Rückenmuskulatur.



► **Abb. 7.5** Übung 15: Schnürung der Taille in der Rückenlage. (Quelle: Kerstin Rolfes)

Anleitung

- **Einatmend** spüren Sie die Dehnung Ihres Bauchs in Ihre Hände hinein.
- **Ausatmend** verringern Sie die Distanz zwischen Symphyse und Nabel und senken leicht Ihre Rippen.
- Dann schnüren Sie Ihre Taille ein, dabei spüren Sie die Länge Ihrer Lendenwirbelsäule.
- **Einatmend** entspannen Sie und geben in den Händen nach.
- **Wiederholen** Sie die Übung 10- bis 12-mal.

Achtung

- Die Bauchmuskulatur flächig anspannen, nicht nur den Nabel nach innen ziehen.

7.5.1 Variante 15.1: Schnürung der Taille in der Seitenlage *

Ausgangsposition Seitenlage mit angewinkelten Beinen, dabei liegen das Becken, die Schultern und der Kopf in einer Linie.

Wirkung

- Sichtbare und bewusste Ein- und Ausatmung.
- Wahrnehmung des Zusammenspiels von Bauch- und Rückenmuskulatur und Ausatmung (M. quadratus lumborum) und die leichte Aufrichtung des Beckens.



► **Abb. 7.6** Variante 15.1: Schnürung der Taille in der Seitenlage. (Quelle: Kerstin Rolfes)

Hilfen

- Zur Unterstützung der Seitenlage ein Kissen zwischen die Knie bis zu den Füßen legen.
- Ein weiches Kissen unter den Kopf und die Halswirbelsäule legen.

Anleitung

- **Einatmend** spüren und sehen Sie die Wölbung Ihres gesamten Bauchs (► **Abb. 7.6**).
- **Ausatmend** verringern Sie die Distanz zwischen Symphyse und Bauchnabel.
- Dabei straffen Sie Ihre Bauchdecke sichtbar, schnüren Ihre Taille und spüren die leichte Aufrichtung Ihres Beckens.
- **Einatmend** lösen Sie die gesamte Spannung und sehen Sie die Wölbung Ihres Bauchs.
- **Wiederholen** Sie die Übung 10- bis 12-mal.

Steigerung

- **Ausatmend** gegen die Lippenbremse atmen, dabei ist der Mund leicht geöffnet.