



Beckenboden- und Rückbildungsgymnastik

Übungen nach der Entbindung zur Kräftigung aller Muskeln, die durch Schwangerschaft und Geburt gedehnt worden sind (Bauch, Beckenbodenmuskeln, Brustgewebe).

1. Fußgymnastik: Kreisen, Beugen und Strecken beider Füße oder im Wechsel.
2. Beinkreisen: Spiralförmig hoch und zurück, jedes Bein 2x.
3. Beine angewinkelt: Auflegen der Hände auf den Bauch; einatmend Bauch vorwölben, ausatmend Bauch einziehen und Beckenboden spannen.
4. Wie Übung 3, dazu ausatmend Kreuz gegen Unterlage drücken.
5. Oberkörper drehen und aufrichten, beide gestreckte Arme nach rechts führen und zurücklegen, dasselbe links (mit angewinkelten und ausgestreckten Beinen), pro Seite 5 - 8 x.
6. Re. Arm mit li. Bein gestreckt kreuzen: Oberkörper und betr. Bein dabei heben, Arm außen am Bein vorbeiführen (eine Schulter bleibt am Boden), pro Seite 5 - 8 x.
7. Beine angestellt, Hände als Widerstand unter das Kreuz: einatmend leichtes Hohlkreuz, ausatmend Kreuz gegen Unterlage drücken, Beckenboden spannen (Kopf und Becken werden etwas vom Boden abgehoben).
8. Taillenübung - Beine gestreckt nebeneinander: Oberkörper nach rechts schieben, rechte Hand zum rechten Knie schieben, dabei rechtes Bein gestreckt in die Hüfte ziehen, links dasselbe, im Wechsel üben.
9. Hände im Nacken falten: rechten Ellbogen und linkes Knie in der Luft zusammenführen und wieder ablegen, den Oberkörper weitmöglichst heben, beide Seiten üben (eine Schulter bleibt dabei am Boden, nicht zum Sitz hochkommen).
Schwierigkeit dazu: Ellbogen an Außenseiten der Knie führen, gegengleichen Arm nach hinten zurücknehmen.

Isometrische Übung:

10. Im Sitz mit angewinkelten Beinen, Hände liegen an den Innenseiten der Knie: Knie nach innen drücken, gleichzeitig mit den Händen Widerstand geben und den Beckenboden spannen.
 - a) Hände geben Widerstand von den Außenseiten der Knie her, man spannt die Gesäßmuskeln an.
11. Rückenlage: Kopf am Boden, rechte Hand versucht das linke Knie wegzudrücken und umgekehrt.
12. Arme waagrecht: mit beiden angewinkelten Beinen Halbkreis beschreiben; Knie angezogen, nach rechts und links zur Seite ablegen, Kopf und Schultern am Boden lassen.
 - a) dabei die Füße am Boden stehen lassen.
13. Beine angewinkelt: Becken heben und in der Luft kreisen lassen, rechts und links herum.



14. Beckenboden spannen, Becken langsam vom Boden abheben, soweit Spannung gehalten werden kann, dann wieder ablegen.
Schwierigkeit: beim Ablegen Spannung im Beckenboden halten.
15. Vierfüßlerstand: Katzenbuckel machen und den Bauch mit einziehen, dabei ausatmen, einatmend lockerlassen.

Anmerkung: allgemein bei den Übungen Spannen mit Ausatmung verbinden;
Lösen / Entspannen mit Einatmung verbinden.

Übungen für die Brustmuskulatur:

1. Die Hände auf die Schulter legen und ausgiebig mit den Ellbogen kreisen (beide Richtungen - nach dem Stillen günstig).

Erst nach der Stillzeit:

2. Die Handinnenflächen mehrmals hintereinander fest zusammendrücken.
3. Die Hände überkreuz um die Handgelenke legen (rechte Hand um das linke Handgelenk und umgekehrt), dann die Unterarmmuskulatur gegen die Ellbogen drücken. Die Hände bleiben am selben Platz.
4. Die Hände ineinander hängen und versuchen auseinander zuziehen. Die Hände etwas vom Körper entfernt halten.

Die Übungen sollten täglich etwa 20 Minuten lang durchgeführt werden. Bitte mindestens 6 - 8 Wochen lang üben, besser über einen Zeitraum von 3 Monaten. In dieser Zeit sollte keine anstrengende Sportart oder Gymnastik gemacht werden, bei der es zu starken Erschütterungen oder Druck auf den Beckenboden kommt (Gefahr der Senkung größer). Günstig ist Schwimmen, was Sie schon nach 6 Wochen ab Entbindungsdatum durchführen können. Allerdings sollten Sie die Stillzeit abwarten, da es sonst zu Entzündungen in der Brust kommen kann.

Unser Praxisteam wünscht Ihnen viel Erfolg!!