

Informationen zur Rückbildung

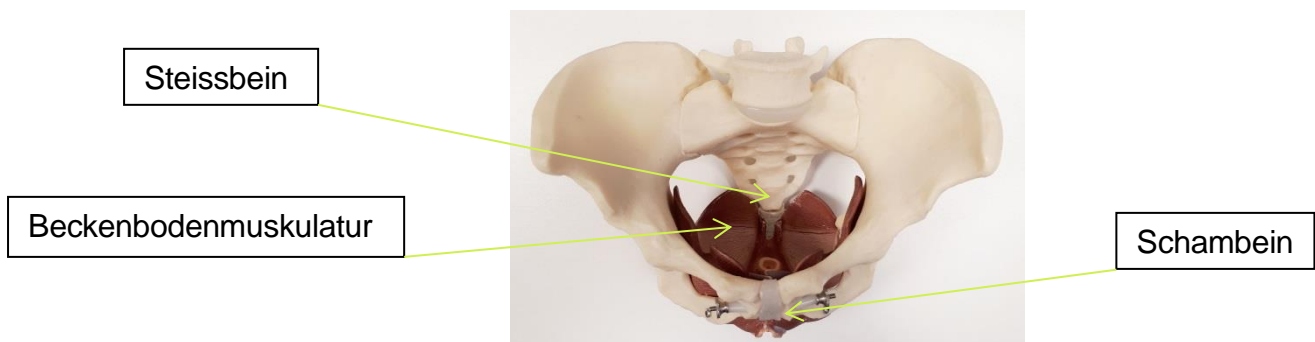


Zentrum für Ergo- und Physiotherapie

Kantonsspital
St.Gallen

Im Rückbildungsturnen lernen Sie Ihren Beckenboden gezielt zu aktivieren. Damit wird er nach Geburt soweit trainiert um einer Beckenbodenschwäche vorzubeugen.

Was ist der Beckenboden?



Funktion:

- Hält die Gebärmutter, Blase und Darm in Position.
- Verantwortlich für die Urin- und Stuhlkontinenz und Ausscheidung.

Wahrnehmungsübung

- Ziehen Sie die Muskeln von Scheide und After zusammen. Dabei sollten Sie eine leichte „Hebung“ der Muskeln nach innen und oben spüren.
- Lassen Sie den Beckenboden wie einen „Lift“ in Richtung Bauchraum nach oben und wieder langsam nach unten fahren.
- Spannen Sie den Beckenboden im Tagesverlauf immer wieder an.

Symptome einer Beckenbodenschwäche

- Urin-/ Stuhlverlust, u.a. bei körperlicher Belastung (z.B. Husten, Niesen, Springen, Heben)
- Schweregefühl „nach unten“

Bei bleibender Schwäche empfiehlt sich eine ambulante Einzeltherapie durch einen Beckenboden-therapeuten/-therapeutin im Kantonsspital St. Gallen (auf ärztliche Verordnung).

Bei Fragen können Sie sich gerne an Ihre Kursleiterin wenden.

Kantonsspital St.Gallen
Zentrum für Ergo- und Physiotherapie
www.kssg.ch/zep

Tipps zur Entlastung des Beckenbodens und der Bauchmuskeln

- Gehen Sie beim Hochheben von schweren Lasten in die Knie und nehmen Sie das Gewicht nah an den Körper.
- Setzen Sie gezielt die Ausatmung und die Beckenspannung mit ein.
- Versuchen Sie, den Beckenboden beim Husten und Niesen als zusätzliche Unterstützung zu aktivieren.

Tipps zum Trinken und zum Verhalten auf dem WC

- Achten Sie auf einen weichen Stuhlgang (Ernährung, Bewegung, Flüssigkeitszufuhr von 1.5 – 2 Liter Wasser oder Tee pro Tag) und gehen Sie bei Stuhldrang möglichst zeitnah auf das WC.
- Nehmen Sie sich Zeit auf der Toilette. Vermeiden Sie das Pressen beim Wasserlassen oder Stuhlen.
- Erleichterung zum Wasserlösen erreichen Sie durch das nach vorne Kippen des Beckens, für den Stuhlgang, indem Sie das Becken nach hinten kippen.
- Entleeren Sie die Blase nicht häufiger als sieben Mal pro Tag (ca. 300 ml pro Toiletten-gang) und gehen Sie nicht vorsorglich auf das WC.
- Gehen Sie nicht häufiger als einmal pro Nacht auf das WC.

Körperliche Betätigung und Sport

- Leichte körperliche Betätigung (z.B. ausgedehnte Spaziergänge, Velo fahren) ist bereits nach der Geburt erlaubt. Sobald Sie sich belastbar genug und bereit dafür fühlen.
- Schwimmen ist nach Abschluss des Wochenflusses (nach ca. 6 Wochen) möglich.
- Vermeiden Sie in den ersten 4 – 6 Monaten Sportarten wie Jogging, Volleyball und Squash. Der Beckenboden und die Bauchmuskulatur brauchen Zeit bis sie wieder optimal stabilisieren können.
- Führen Sie in den ersten Monaten keine belastenden Bauchmuskelübungen (z.B. Rumpfbeugen) durch. Die geraden Bauchmuskeln sind nach der Schwangerschaft überdehnt und brauchen Zeit, um wieder den normalen Spannungszustand zu erreichen.

Spezielle Lektionen

- Die 7. Lektion findet draussen statt, bitte wetterfeste Kleidung anziehen.