



gemeinsam  
innovativ  
kompetent

# Physiotherapeutische Beratung nach der Geburt

Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital  
St.Gallen

## Kontakt

**Kantonsspital St.Gallen**  
**Zentrum für Ergo- und Physiotherapie**  
Rorschacher Strasse 95  
CH-9007 St.Gallen

Tel. +41 71 494 15 75  
zep@kssg.ch





## Die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt

Ihr Baby ist auf der Welt, der neue Alltag spielt sich langsam ein und die Anforderungen an Sie und Ihren Körper nehmen stetig zu. Wir unterstützen Sie dabei, die Sicherheit bezüglich der Belastbarkeit Ihres Körpers zurück zu erlangen und sich selber besser einzuschätzen.

Beschäftigen Sie sich mit Fragen wie:

- Ab wann und wie kann ich die Muskulatur des Beckenbodens richtig trainieren?
- Wie kann ich meine Bauchmuskeln optimal ansteuern und aufbauen?
- Ich habe von einer Rektusdiastase gehört, was bedeutet das?
- Ab wann kann ich meine gewohnten sportlichen Aktivitäten wieder aufnehmen?

Wir bieten Ihnen eine individuelle Beratungslektion rund um diese Themen an. Diese ersetzt den Rückbildungskurs jedoch nicht.

### Inhalt

- Muskelfunktionstest des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur
- Haltungsanalyse und Korrektur
- Beantwortung individueller Fragen
- Individuelle Trainingsempfehlung und Tipps für den Alltag

### Zeitpunkt

- frühestens 6 Wochen nach der Geburt
- nach der gynäkologischen Kontrolle

### Kosten

Fr. 100.-/Beratung, 45 Minuten

Dieses Angebot ist keine Leistung der Grundversicherung. Bitte klären Sie eine allfällige Kostenübernahme mit Ihrer Krankenkasse.

### Durchführung

Die physiotherapeutische Beratung wird von spezialisierten Beckenboden-therapeutinnen durchgeführt. Damit Sie sich ganz auf sich konzentrieren können, empfehlen wir Ihnen, diesen Termin ohne Ihr Baby wahrzunehmen.

### Auskunft & Anmeldung

Bei Fragen oder für die Terminvereinbarung stehen wir gerne zur Verfügung:

Tel. +41 71 494 15 75  
zep@kssg.ch