

4. Pezziball



5. Der Käfer



Heben der Arme und der Beine in die Luft (dient der Rückflussförderung).

Das Anspannen der Beckenbodenmuskulatur ist in jeder Ausgangsstellung zu empfehlen.

Rufen Sie sich Ihren Beckenboden immer wieder mit Hilfe des Erlernten in Erinnerung:

Apfel
Seerose
Pfirsich
Fahrstuhl

Zwischen den einzelnen Übungen die erlernte Bauchatmung einfügen.

Was Sie nach der Entbindung beachten sollten:

- Achten Sie auf möglichst aufrechte Haltung im Sitzen, Stehen und bei allen Bewegungen.
- Vermeiden Sie schweres Heben und Tragen.
- In den ersten 6 bis 8 Wochen kein gezieltes Bauchmuskeltraining! Es erhöht den Druck auf den gesamten Bauchraum und hat somit negative Auswirkungen auf den Beckenboden!
- Beziehen Sie diese Übungen in Ihren Tagesablauf regelmäßig ein;
→ Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Üben.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gern zur Verfügung unter
Telefon: 03773 6-3333

Ihr Physiotherapie-Team



Empfehlungen zur Rückbildungsgymnastik nach der Entbindung



Die Rückbildungsgymnastik sollten Sie konsequent über 6 Monate fortführen.

Ziele der Übungen sind:

- Anregung von Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel
- Unterstützung der Blasen- und Darmentleerung
- Verbesserung des Körpergefühles und der Haltung
- Stimulation der Bauchmuskulatur über die Atmung
- Herstellung des muskulären Gleichgewichts, um möglichen Spätschäden und Senkungen vorzubeugen
- Förderung des physischen und psychischen Wohlbefindens

Ausgangsstellung

Rückenlage mit hüftbreit angestellten Beinen, eventuell kleines Kissen unter dem Kopf

a.) Uhrenpendel – Bewegen des Beckens nach rechts und links



b.) Kurzer Bauch - während der Ausatmung anspannen - Einatmung - Spannung lösen

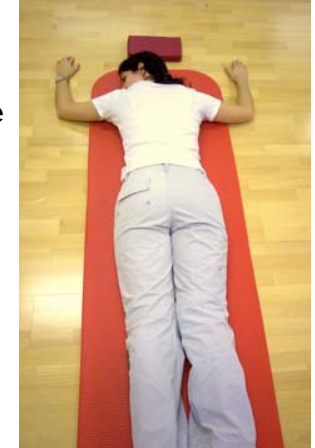


c.) Becken in beiden Richtungen kreisen



Die gleichen Übungen sind auch in anderen Ausgangstellungen möglich.

1. Bauchlage



2. Knie-Unterarmstütz



3. Vierfüßlerstand

