

# Frühwochenbettgymnastik

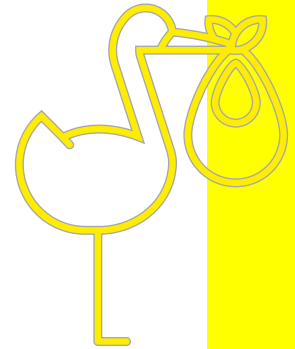
---

## 1. Allgemeine Hinweise in der Frühwochenbettzeit (6 Wochen):

- Kein schweres Heben / Tragen
- Gewichtsgrenze ist das Gewicht des Kindes
- Kein Sport jeglicher Art
- Alltägliche Belastung (Haushalt) moderat verteilen
- Unterstützung und Hilfe der Familie annehmen
- „Niesrück“ und „Hustendreh“ nutzen, zur Vermeidung von extremen Druckverhältnissen auf den Beckenboden

## 2. Allgemeine Mobilisation:

- Mögliche Ausgangsstellungen:
  - Rückenlage mit aufgestellten Beinen
  - Sitz (Gymnastikball möglich) und Stand
- Durchführung:
  - Becken vor- und zurückkippen/ kreisen
  - im Stand über Gewichtsverlagerung die Beckenbewegungen ausführen



## 3. Beckenbodenmuskulatur einfach erklärt:

- zwischen Schambein und Steißbein ein gedachtes elastisches Band vorstellen
- zwischen rechten und linken Oberschenkelhügel ein gedachtes elastisches Band vorstellen
- diese beiden gedachten elastischen Bänder überkreuzen sich und bilden in der Mitte unser „Fadenkreuz“, den Beckenboden

## 4. Beckenbodenübungen:

- Übungen nur im Sitz oder Stand durchführen, Schwerkraft muss wirken
- Aufrechte Körperhaltung, gerichtete Aufmerksamkeit auf Beckenboden „Fadenkreuz“
- Alle Übungen in gleichmäßiger Atmung ausführen, keine Pressatmung bzw. Luft anhalten

#### 4. Beckenbodenübungen (Fortsetzung Seite 1):

- Schnelle Fasern:
  - arbeiten z.B. beim Husten, Niesen und Lachen
  - Explosivlaute anwenden, z.B. Ho**pp**, Li**ck** oder La**ck**
  - in den Alltag integrierbar, Explosivlaute in Kombination mit der Aktion, d.h. Explosivlaut beim rückengerechten Aufstehen, sowie beim rückengerechten Heben von Gegenständen sprechen
- Langsame Fasern:
  - Haltemuskulatur, arbeiten bei der Blasenfüllungszeit
  - Ausatmung auf dem vorderen **ch**, z.B. I**ch**, Mi**ch** o. Di**ch**
- „Beckenbodentrainer im Körper“ (Intrinsisches Training) d.h. **Blasenfüllzeit ist Beckenbodentrainingszeit**
- Zur Förderung der Rückbildung, sowie zur Beschleunigung des Wochenflusses zweimal am Tag die Bauchlage/Stehbauchlage für mindestens 10 Minuten einnehmen
- Die aufgeführten Übungen bitte zweimal täglich (ca. 10-15 Minuten) durchführen
- Durch das regelmäßige Training erreicht man eine Erholung der Strukturen (Gebärmutter, Beckenboden und Bauchmuskulatur) und beugt Beschwerden/Inkontinenz und Senkungsproblematiken vor

**Das Tanzberger-Konzept®**  
BeckenbodenSchule

