

# Frühwochenbettprogramm

## Allgemeines zum Beginn:

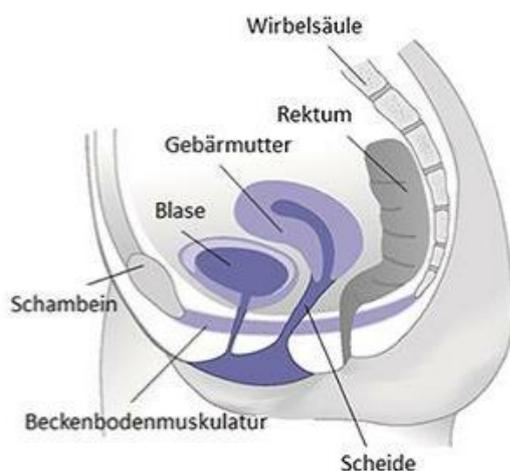
Beginnen Sie Ihre Übungen in der Rückenlage.

Erst wenn Sie die nachfolgenden Übungen sicher in der Rückenlage beherrschen, empfehlen wir das Üben in anderen Ausgangsstellungen (siehe Übungsprotokoll).

Die Spannung ist dann zu hoch wenn Sie während des Trainings die „Gesäßmuskulatur anspannen“ sowie „beide Oberschenkel nach innen“ bewegen.

Achten Sie unbedingt darauf „**Nicht zu Pressen**“.

## Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur:



### **längst verlaufende Muskulatur:**

Steißbein in Richtung Schambein ziehen

### **querverlaufende Muskulatur:**

Sitzbeinhöcker zueinander

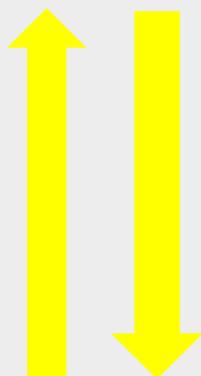
### **Verschließen von Harnröhre und After:**

ziehen Sie die Muskulatur nach innen oben

Spannen Sie die Muskulatur 5-10x hintereinander mit wenig Kraft an.

Die gesamte Beckenbodenmuskulatur in Reihenfolge beüben.

## Erarbeiten der Spannungsintensität:



Stellen Sie sich einen Fahrstuhl vor, der langsam von Etage auf Etage fährt. Der Fahrstuhl ist Ihre Beckenbodenmuskulatur.

### **Erdgeschoss:**

Keine Spannung vorhanden

### **Etage 1:**

Sie spannen langsam einen Teil oder die gesamte BBM (Beckenbodenmuskulatur) an, die Intensität liegt bei etwa 20-40%, leichtes Gefühl.

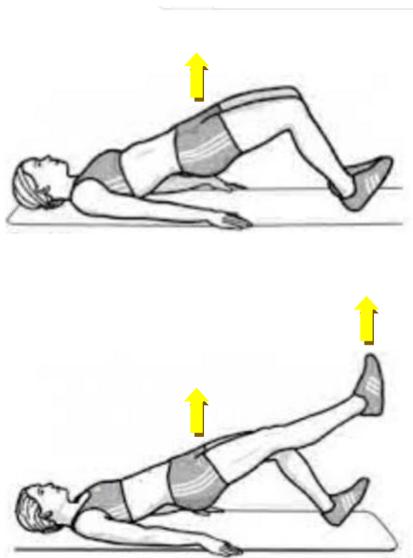
	<p><b>Etage 2:</b> Spannungsintensität beträgt 60-80%, Sie haben ein deutliches Gefühl.</p> <p><b>Etage 3:</b> Spannungsintensität liegt bei 100%, starkes Spannungsgefühl, dies kann nicht weiter erhöht werden ohne Hilfsmuskulatur zu aktivieren.</p> <p><b>Sie können die Etagen sowohl hoch als auch langsam hinab fahren.</b></p>
<p><b>Kraft- und Ausdauertraining:</b></p>	<p>Sie können einzelne Teile oder die gesamte BBM trainieren.</p> <p><b>schnell kontrahierende Muskulatur:</b> Arbeitet beim lachen, niesen, husten Spannen Sie die Muskulatur 12x hintereinander 2-3 Sek. an „<b>kurz und hart</b>“ Spannungsintensität 60-80%</p> <p><b>langsam kontrahierende Muskulatur:</b> Spannen Sie die Muskulatur 12x hintereinander 10 Sek. an „<b>lang und zart</b>“ Spannungsintensität 60-80%</p> <p>Wiederholen Sie das Ganze 3 mal für beide Fasertypen und üben Sie so oft wie möglich.</p>
<p><b>Achtung wichtiges:</b></p>	<p>Bei allen Alltagsbelastungen oder Schmerzen die Atmung beachten!</p> <p><b>bei Anstrengung:</b> „<b>Ausatmen</b>“ um den Beckenboden zu entlasten</p> <p><b>Wichtig: „NICHT PRESSEN“</b></p>

# Übungsprogramm:

Übung	Ausführung
<b>Mobilisation der LWS</b> (Lendenwirbelsäule)	<p>Legen Sie sich in Rückenlage und stellen Sie ihre Beine nacheinander an. Bewegen Sie die Knie zusammen leicht nach links und rechts, bitte nicht weiter als max. 2cm. Dies kann immer zur Entspannung der Strukturen genutzt werden.</p>
<b>Vierfüßler Stand +LWS Mobilisation</b>	<p>Positionieren Sie sich so das die Knie, Handflächen und Fußspitzen den Boden oder Bett berühren. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, dh. der Blick geht Richtung Boden.</p> <p><b>Katzenbuckel/ Pferderücken:</b> Schambein wird zum Bauchnabel gezogen, Brustwirbelsäule wird min. mit bewegt. Rückbewegung Schambein vom Bauchnabel entfernen bis ein leichtes Hohlkreuz entsteht. Das ganze erfolgt im Wechsel.</p> <p><b>Schwänzchen wackeln:</b> Das Becken wird seitlich heran gezogen. Beckenkam zieht zum Rippenbogen Das ganze erfolgt im Wechsel rechte und linke Beckenseite.</p>
<b>Unterarmstütz</b>	<p>Gehen Sie vom Vierfüßlerstandes in den Unterarmstütz über und versuchen sie auch in dieser Position kurz zu verharren und ihre Lendenwirbelsäule zu bewegen. (Übung siehe oben)</p> <p>Bitte unterlagern Sie ihren Bauch um eine Rückbildung der Gebärmutter zu gewährleisten. Unterlagerung mit einem kleinen Kissen auf Höhe Schambein/ Bauchnabel und das Stillkissen als „U“ drum herum um den Oberkörper zu entlasten. Legen Sie sich so oft es geht in diese</p>

	<p>Position.</p> <p><b>Steigerung:</b> Versuchen Sie in dieser Ausgangsstellung ihre Knie durchzudrücken und diese Spannung ca. 10 Sek. zu halten.</p> <p>Bitte kein Pressen, atmen Sie entspannt weiter!</p>
--	---

### Bridging (Brücke)



Ausgangsstellung Rückenlage  
Stellen Sie die Beine nacheinander an, spannen Ihren Beckenboden leicht an und heben das Gesäß leicht Richtung Decke an.  
Beginnen Sie erst mit ein paar cm und steigern allmählich die Höhe.  
Versuchen Sie etwas Druck auf Ihre Fersen zu bringen um diese leicht in die Unterlage zu drücken.

**Steigerung:**  
Strecken Sie den Unterschenkel soweit bis er sich auf der gleichen Kniehöhe befindet, halten Sie diese Spannung wieder kurzzeitig und atmen Sie entspannt weiter.

Quelle Bilder: [www.stayhealthy.pdf](http://www.stayhealthy.pdf) , [www.physiowerk-benz\\_rueckentraining\\_WEB.pdf](http://www.physiowerk-benz_rueckentraining_WEB.pdf) , [www.mrs-med.de](http://www.mrs-med.de)