



PHYSIKALISCHE MEDIZIN

Rudolfinerhaus Privatklinik GmbH  
Billrothstraße 78, A-1190 Wien

T +43 (0)1 360 36-6351  
pmr@rudolfinerhaus.at

## RÜCKBILDUNGSÜBUNGEN NACH DER SPONTANGEBURT

Während der Schwangerschaft kommt es auf Grund der körperlichen Veränderungen zu einem Ungleichgewicht zwischen Bauch und Beckenboden. Direkt nach der Geburt ist das Gewebe sehr weich und noch nicht stark belastbar. Daher ist es wichtig, besonders in den ersten 5–10 Tagen, dem Körper ausreichend Auszeit zur Erholung und Regeneration zu geben. Vermeiden Sie in den ersten Tagen lange Spaziergänge und anstrengende Tätigkeiten. Leichte Bewegungsübungen fördern die Rückbildung von Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und beugen einer späteren Gebärmutterensenkung vor.

- Üben Sie regelmäßig, mehrmals täglich (gesamt 10–15 min).
- Üben Sie langsam und kontrolliert.
- Achten Sie auf Ihre Atmung.
- Beginnen Sie, je nach körperlichem Zustand, nach 5–10 Tagen mit kleinen Spaziergängen (max. 15 min).
- **Aktivieren Sie vor jeder Übung oder Aktivität den Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur für eine bessere Grundstabilität.**

### KREISLAUFÜBUNGEN (mehrmals täglich, um Thrombose und Krampfadern vorzubeugen)

- Stellen Sie beide Beine auf und strecken Sie ein Bein in die Luft aus. Bewegen Sie den Vorfuß 10x kräftig auf und ab. 3 Serien, in der Pause bleibt der Fuß der höchste Punkt.
- Führen Sie mit den Vorfüßen kreisende Bewegungen aus.
- Rollen Sie beim Gehen immer gut über den ganzen Fuß ab.

### ÜBUNGEN FÜR DEN BAUCH (5–10 Wiederholungen je Übung)

#### ÜBUNG 1

Bauchatmung: Atmen Sie in Rückenlage durch die Nase ein als würden Sie an einer Blume riechen (Bauch wird groß) und atmen Sie auf „fff“ wieder aus.



#### ÜBUNG 2

Aktivieren Sie, zusätzlich zur Bauchatmung (wie Übung 1), den Beckenboden sowie die tiefe Bauchmuskulatur. Dabei ziehen Sie während dem ersten Drittel der Ausatmung den Beckenboden nach innen oben sowie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule (Reißverschlussprinzip). Halten Sie mit der Einatmung die Spannung und ziehen mit dem Ausatmen Beckenboden und Bauch nach. Wiederholen Sie diese Übung 4–5 Atemzüge.

Üben Sie die erste und zweite Übung auch in Seiten- und Bauchlage!

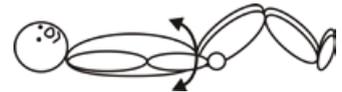
### ÜBUNG 3

Lassen Sie das Kopfteil Ihres Bettes leicht aufgestellt und stellen Sie beide Beine auf. Mit der Ausatmung bauen Sie Bauchspannung auf (wie Übung 2) und drücken beide Handwurzeln und Unterarme ins Bett und leicht Richtung Füße (Dabei findet keine Bewegung statt!). Zusätzlich können Sie dann bei der Ausatmung auch Ihre Fersen ins Bett drücken.



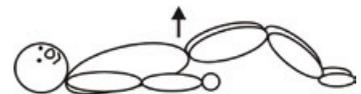
### ÜBUNG 4

In Rückenlage mit aufgestellten Beinen:  
Kippen/rollen Sie das Becken leicht nach oben (die Lendenwirbelsäule auf die Unterlage drücken)!



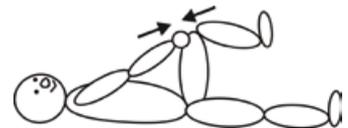
### ÜBUNG 5

Stellen Sie in der Rückenlage beide Beine auf, spannen Sie bei der Ausatmung Beckenboden und Bauch an und heben Sie mit der restlichen Ausatmung zeitig das Becken.



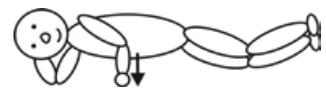
### ÜBUNG 6

Drücken Sie die rechte Hand und das linke Knie mit der Ausatmung gegeneinander. Führen Sie die Ein- und Ausatmung wie bei Übung 2 durch. Beachten Sie die Kopfhaltung und vergessen Sie nicht die Seite abzuwechseln.



### ÜBUNG 7

Seitenlage: Der obere Arm stützt mit der Faust vor dem Bauchnabel am Bett. Bei der Ausatmung Bauch- und Beckenbodenspannung aufbauen und gleichzeitig mit der Faust ins Bett drücken.



### ÜBUNG 8

Bauchlage: Zur Förderung der Rückbildung der Gebärmutter und des Abfließens des Wochenflusses legen Sie einen kleinen Polster zwischen Schambein und Bauchnabel sowie um die Brust und legen Sie sich darauf. Atmen Sie entspannt in dieser Position weiter und bleiben mehrmals täglich für ca. 20 min liegen.



## ÜBUNGEN FÜR DEN BECKENBODEN

Mit der Aktivierung des Beckenbodens können Sie bereits unmittelbar nach der Geburt beginnen, sobald dies schmerzfrei möglich ist. Bei Schnitt- oder Geburtsverletzungen ist zu empfehlen, die erste Wundheilung (ca. 5–10 Tage) abzuwarten, bevor mit einem Training des Beckenbodens begonnen werden kann. Nehmen Sie sich Zeit, wenn Sie auf die Toilette müssen. Unterbrechen Sie keinesfalls den Urinstrahl und versuchen Sie nicht zu pressen.

- „Blinzeln“ Sie ganz leicht mit Ihrer Scheide.
- Spannen Sie mit jeder Ausatmung den Beckenboden zunehmend kräftiger an (Scheide und After ins Becken hochziehen) und entspannen Sie beim Einatmen wieder.
- Versuchen Sie in Ihrer Vorstellung einen Kirschkern in Ihre Scheide aufzusaugen indem Sie den Beckenboden anspannen. Legen Sie ihn vorsichtig wieder ab (Entspannung des Beckenbodens).
- Versuchen Sie die Beckenbodenübungen auch in Ihren Alltag einzubauen (beim Zähneputzen, beim Bügeln, bei jeder roten Ampel, beim Stillen...).



## TIPPS

- Spannen Sie beim Husten, Niesen, Lachen, Heben und Tragen den Beckenboden an (Vorstellung: je ein Zäpfchen in Scheide und Anus "einsaugen").
- Tragen Sie Lasten immer nahe an Ihrem Körper!
- Stehen Sie stets über die Seitenlage auf!
- Sorgen Sie für eine gesunde & nährstoffreiche Ernährung, trinken Sie viel.
- Günstiger Sport nach der Geburt (frühestens ab der 6. Woche):  
Rückenschule, Beckenbodengruppe, Schwimmen, Aquajogging, Walking, Pilates, Tanzen.
- Vermeiden Sie High Impact Aktivitäten wie Laufen und Springen, sowie klassisches Bauchmuskeltraining (Crunches, Planks, ...) bis zum 6. Monat.
- Achten Sie auf eine gemütliche und rüchenschonende Haltung bzw. Lagerung beim Stillen!
- Besuchen Sie ca. 6–8 Wochen nach der Geburt einen Rückbildungskurs.

## VIDEO TUTORIAL

Mittels diesem QR-Code finden Sie ein Video-Tutorial mit einigen praktischen Rückbildungsübungen.  
Erstellt von unserem Team der Physikalischen Medizin als Erinnerungshilfe.



Das gesamte PMR-Team wünscht Ihnen eine schnelle Rehabilitation!

## KONTAKT & TERMINVEREINBARUNG

Bei Fragen oder zur Terminvereinbarung melden Sie sich gerne unter  
+43 1 360 36-6351 oder [pmr@rudolfinerhaus.at](mailto:pmr@rudolfinerhaus.at)  
Telefonische Terminvereinbarung Mo–Fr 9:00–14:00 Uhr  
inkl. Rückrufservice (1 drücken und Bestätigung abwarten)

