

## Hausübungsprogramm für Wöchnerinnen

### Allgemeine Hinweise:

- Üben Sie täglich 15 Minuten.
- In den ersten 8 -10 Wochen nach der Entbindung nur die Beckenbodenmuskulatur trainieren.
- Gezielte Bauchmuskelkräftigungen erst nach 8-10 Wochen üben, aber immer unter Beckenbodenspannung.
- Sportarten wie Walking, Nordic Walking, Radfahren sind möglich, nach ca. 6 Monaten ist z. B. Jogging möglich.

### I. Übung in Rückenlage

Rückenlage, angestellte Beine, Arme neben dem Körper:

- Grundspannung Beckenbodenspannung aufbauen (Scheide, After, Sitzbeinhöcker nach innen oben ziehen)
- Gesäß anheben, halten, langsam wieder ablegen
- in Verbindung mit der Atmung:  
Ausatmung - Anspannen, Gesäß ausheben  
Einatmung - Gesäß ablegen, locker lassen

### II. Übung in Bauchlage

Bauchlage, Kissen oder Stillkissen oberhalb der Brust unterlegen, Kopf liegt auf der Stirn oder auf den Händen:

- Grundspannung Beckenbodenspannung aufbauen, Bauch kurz machen (Schambein Richtung Bauchnabel ziehen) und wieder lösen
- in Verbindung mit der Atmung durchführen:  
Ausatmung - Spannen, Übung durchführen  
Einatmung - lösen

### III. Übung in Knieunterarmstellung

1. Oberschenkel stehen senkrecht, Unterschenkel und Füße liegen auf dem Boden, Oberkörper nach vorn unten geneigt, Kopf liegt auf Händen oder Fäusten:

- Grundspannung Beckenbodenspannung aufbauen, halten, locker lassen
- in Verbindung mit der Atmung durchführen:  
Ausatmung - auf „CH“ ausatmen und spannen  
Einatmung - lösen, locker lassen
- Grundspannung Beckenboden aufbauen, mit Sitzbeinhöcker „Bilder malen“ (Beckenbewegungen)

2. Ausgangsstellung wie bei 1., Unterarme dabei auf Boden gestützt, Kopf schaut nach unten:

- Zehen auf Boden aufstellen,
- Beckenbodenspannung aufbauen,  
Becken nach oben heben und wieder zurück,  
Spannung lösen
- Übung kann gesteigert werden, bis Beine beim Becken anheben gestreckt sind.
- in Verbindung mit der Atmung durchführen:  
Ausatmung - Beckenbodenspannung und Becken anheben  
Einatmung - ablegen und Spannung lösen

#### IV. Übung im Sitzen auf einem Stuhl oder in einer für Sie angenehmen Ausgangsstellung

- Stellen Sie sich vor, in Ihrer Scheide liegt eine Aprikose.
- „Bewegen“ Sie die Aprikose in verschiedene Richtungen, ziehen Sie die Aprikose mit nach oben - saugen das Fruchtfleisch und den Fruchtsaft aus der Aprikose heraus.
- Der Aprikosenkern wird „fortgezaubert“.
- Dazwischen immer wieder locker lassen und eine neue Aprikose aufnehmen.

#### V. Übungen im Stand

1. Beine und Füße breit auseinander gestellt, Knie leicht gebeugt, Oberkörper etwas nach vorn geneigt, Baby oder gedachtes Baby liegt in Bauchlage in den Händen der Mutter:
  - Beckenbodenspannung aufbauen, Arme schwingen das Baby nach vorn, Füße bleiben auf dem Boden stehen
  - Arme schwingen zurück, Füße dabei in Ballenstand (Fersen anheben)
  - Ausgangsstellung wird sonst nicht verändert bei der Übung
  - 5 - 8 mal, dann lockerlassen und Pause einlegen
2. Ausgangsstellung, wie bei 1., Arme dabei in U - Halte anheben, Handflächen zeigen nach vorn:
  - Beckenbodenspannung aufbauen
  - Fersen im fliegenden Wechsel anheben und senken
  - 8 - 10 mal, dann locker lassen und Pause

*Viel Spaß beim Üben ☺ !*