

Relative Ruhe

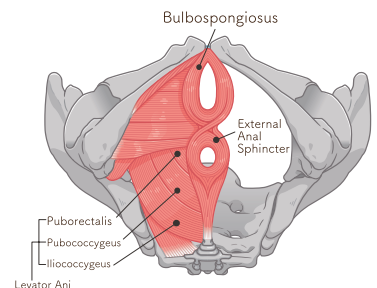
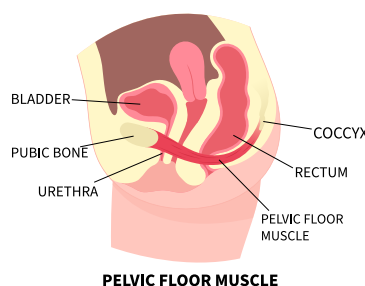
- Während der ersten Tage sollten Sie das Stehen einschränken. Sie sollten keinen Druck auf dem Beckenboden verspüren.
- Es ist wichtig beim Sitzen oder Liegen eine gute Ruheposition einzunehmen. Benutzen Sie z. B. ein Stillkissen, um sich richtig zu installieren.
- Hören Sie auf Ihren Körper!

Haltung

- Achten Sie beim Stehen auf eine korrekte Haltung. Denken Sie daran, von Zeit zu Zeit den Bauch leicht einzuziehen und die Schultern zu entspannen. Richten Sie sich auf!
- Achten Sie auf Ihre Haltung beim Tragen des Neugeborenen und auf Ihre Haltung beim Stillen. Versuchen Sie regelmäßig in allen Positionen auf Ihre Haltung zu achten.



- Keine Panik, wenn Sie in verschiedenen Situationen Urin verlieren. Bei manchen Patienten kann das vorkommen. Bei den meisten Patienten verschwinden die Symptome spontan innerhalb der ersten Wochen. Es besteht jedoch das Risiko, dass diese Inkontinenz wieder auftritt oder bleibt. Inkontinenz kann auch Frauen betreffen, die sofort nach der Geburt keine Beschwerden hatten. Daher ist eine gute postnatale Rückbildung so wichtig!
- Wenn Sie bei Anstrengung Urin verlieren, dann schränken Sie Ihre Anstrengungen ein und lernen Sie, den Beckenboden bei Anstrengungen wie Husten, Lachen, Niesen, usw. zu schließen.



Vermeiden Sie große Anstrengungen

- Sie sollten keine „high impact“ Sportarten vor 4 Monaten nach der Geburt ausüben.
- Das Tragen schwerer Gewichte ist einzuschränken. Da die Bauchmuskulatur und der Beckenboden ihre ursprüngliche Kraft noch nicht wiedererlangt haben, ist es wichtig „hyperpressive“ Anstrengungen zu vermeiden.
- Beginnen Sie mit einem effektiven Beckenbodentraining bei einem Physiotherapeuten mit Fachausbildung, der Sie bei der Wiederaufnahme körperlicher Aktivitäten unterstützt und berät. Haben Sie Geduld.

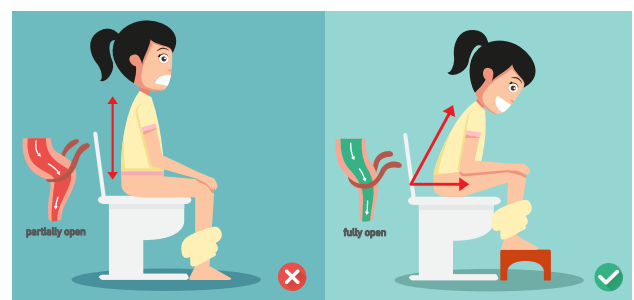
Tipps zur Stuhlhygiene

Achten Sie darauf ausreichend Wasser zu trinken und sich ballaststoffreich zu ernähren, um Verstopfungen vorzubeugen. Hier sind einige zusätzliche Tipps:

- Die richtige Position: Die Knie höher als die Hüften, gerade Haltung und die Ellenbogen auf die Knie legen.
- Das richtige Ausscheiden ist wichtig: Entspannen Sie sich! Nicht fest drücken, ausatmen und Beckenboden locker lassen.

Tipps zur Harnhygiene

- Versuchen Sie alle 3 - 4 Stunden zu urinieren. Achten Sie beim Wasserlassen darauf, dass Sie eine entspannte Sitzposition einnehmen, ausreichend trinken, nicht drücken und warten bis die Blase vollständig entleert ist.



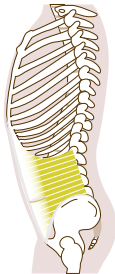
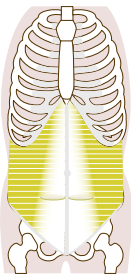
Wahrnehmung des Beckenbodens

- Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre 3 Ausgänge schließen müssen: Ureter (stop Pipi), Vagina und Anus (Stop Gas).
- Wenn Sie loslassen, denken Sie daran nicht zu drücken.
- Diese Übung hilft, dass die Bewegung und die Sensibilität des Beckenbodens langsam wieder zurückkommen. Sie steigert aber auch die Durchblutung, was wichtig für die Regeneration / Heilung ist.
- Ausdauerübung: 5 Sek. anspannen, dann 10 Sek. loslassen.
- Kraftübung: 5 x 1 - 2 Sek. anspannen, dann 5 Sek. loslassen.
- Ziel dieser Übung ist noch nicht die Kräftigung des Beckenbodens.

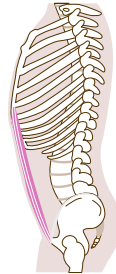
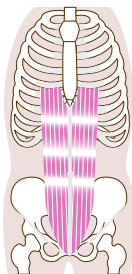
Achtung: Der Pipi-Stop-Test ist keine Übung!

Erste Bauchmuskulübung

Transversus Abdominis



Rectus Abdominis



Unterscheiden Sie zwischen der tiefen Bauchmuskulatur (das „Korsett“) und der oberflächlichen Bauchmuskulatur (die „Hosenträger“).

Nach der Schwangerschaft ist das Korsett ausgelaugt und die Hosenträger können auseinander gehen. Sie müssen also immer zuerst die tiefe Bauchmuskulatur aufbauen bevor Sie die oberflächliche Bauchmuskulatur trainieren.

Denken Sie bitte daran über die Seite aufzustehen, damit Sie die Bauchwand nicht zu sehr beanspruchen.

Die automatische Anspannung der tiefen Bauchmuskulatur (m. Transversus) ist sehr wichtig, damit der Druck auf den Beckenboden reduziert werden kann. Dies ist wichtig, damit der Beckenboden und die Organe geschützt bleiben.

Eine sehr sinnvolle Technik ist die hypopressive Gymnastik, die eine reflexartige Anspannung der tiefen Bauchmuskulatur hervorruft. Um diese Technik richtig zu erlernen, müssen Sie zu einem Physiotherapeuten mit Fachausbildung in der „Pelvipérinéologie“ gehen.

Die typischen Bauchmuskulübungen Typ „Crunchs“ dürfen auf keinen Fall sofort nach der Geburt durchgeführt werden.

Nach 6 Wochen postpartum

- Wenn Sie Ihre Rückbildung bei uns im CHdN weiterführen möchten, bieten wir Ihnen 8 Termine an, die je nach Verfügbarkeit ab der 6. bis zur 8. Woche nach der Geburt starten können.
- Wir werden zuerst mit Ihnen eine Anamnese und eine Untersuchung durchführen und Ihnen dann die Rückbildungstechniken beibringen. Wir empfehlen Ihnen diese Termine so früh wie möglich nach der Geburt zu vereinbaren.
- Damit die Rückbildung ein voller Erfolg bleibt, sollten Sie die Übungen nach den 8 Sitzungen noch 2 - 3 Monate weiterführen.
- Suchen Sie sich 6 Wochen nach der Geburt einen fachausgebildeten Physiotherapeuten mit dem Sie Ihre Rückbildung durchführen.

Kontakt

Wir sind von 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr erreichbar.



Laure Vrancken, Kinésithérapeute (+352) 8166-63240
Wildgen Noémie, Kinésithérapeute (+352) 8166-63245



kine.perineo@chdn.lu