

## Beckenboden und Wochenbett



Das Ziel der Physiotherapie ist es, Ihnen mit dieser Broschüre für den Zeitraum des Frühwochenbetts und bis zur sechsten Woche nach Geburt einige wichtige Informationen zur Unterstützung der Rückbildungsprozesse zu folgenden Themen zu vermitteln:

- **Optimierung der Wahrnehmung des Beckenbodens**
- **Gezielte Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur, die durch die Schwangerschaft und Geburt überdehnt wurde**
- **Unterstützung der Rückbildung**
- **Verhinderung von Spätfolgen wie Kontinenzprobleme und Senkungen**
- **Ergonomische (bewusste) Körperhaltung bei Alltagsaktivitäten**
- **Empfehlungen zu allgemeinen Aktivitäten**
- **Unterstützung des Wochenflusses**

Wir empfehlen Ihnen, 4–6 Wochen nach der Geburt einen Rückbildungskurs zu besuchen.

# **Wissenswertes**

Während 9 Monaten hat sich ihr Körper stark verändert und grosse Arbeit geleistet:

- Die Gebärmutter ist gewachsen.
- Die Bauchmuskulatur wurde stark gedehnt.
- Der Beckenboden hat das zunehmende Gewicht ihres Kindes getragen und wurde unter der Geburt stark gedehnt, vielleicht sogar verletzt (Dammriss).

Den Zeitraum der ersten 6–8 Wochen nach der Geburt bis zur Abheilung der Wundfläche in der Gebärmutter und deren Rückbildung nennt man Früh- bzw. Spätwochenbett.

Ebenso finden in dieser Zeit Heilungsprozesse der Genitalorgane statt und es kommt zu einem Abbau von schwangerschaftsbedingten Flüssigkeitseinlagerungen.

- Ihre Gebärmutter zieht sich während den nächsten Wochen zu ihrer ursprünglichen Grösse zusammen.
- Das Gewebe des Bauches, des Beckens und des Beckenbodens braucht mehrere Monate, um seine Spannkraft wieder aufzubauen.
- In dieser Phase ist Ihr Beckenboden noch schwach und empfindlich. Es ist wichtig, ihn wieder gut aufzubauen, um späteren Problemen wie Inkontinenz oder Organ-senkungen vorzubeugen.

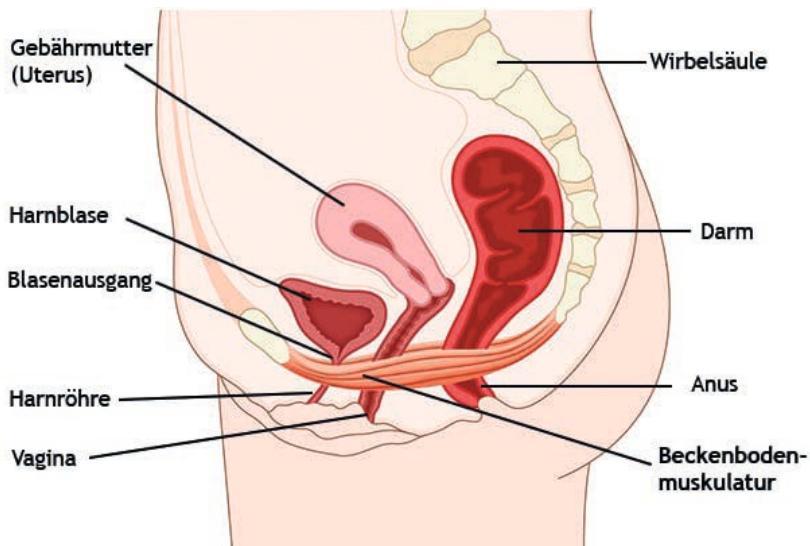
## **Erste nachgeburtliche Kontrolle**

Sie sollten Ihre Gynäkologin oder Ihren Gynäkologen bei der ersten nachgeburtlichen Kontrolle (nach ca. 6 Wochen) informieren, wenn Sie an einem der folgenden Probleme leiden:

- Unkontrollierter Harnabgang oder Stuhlverluste
- Vaginales Schweregefühl
- Beckenbodenmuskulatur kann nicht willkürlich angespannt werden.
- Schmerzen im Bereich der Narben (Dammnaht, Kaiserschnitt)
- Schmerzen bei Geschlechtsverkehr
- Starker und schlecht unterdrückbarer Harndrang

Diese Symptome können durch eine durch eine spezialisierte Beckenbodenphysiotherapie behandelt werden.

# Anatomie und Aufgaben Beckenbodenmuskulatur



[https://inkontinenzratgeber.com/medizinisches/beckenboden-der-frau#google\\_vignette](https://inkontinenzratgeber.com/medizinisches/beckenboden-der-frau#google_vignette)

Innerhalb der knöchernen Begrenzung der Sitzbeinhöcker, des Scham- und Steissbeins befindet sich die Beckenbodenmuskulatur. Der Beckenboden ist eine etwa handgroße, flächige Muskelgruppe, die das knöcherne Becken nach unten abschließt. Bänder, Bindegewebe sowie Nerven, Arterien und Venen sind ebenfalls wichtige Strukturen des Beckenbodens.

Folgende Aufgaben gehören zum Beckenboden:

- Tragen der inneren Organe
- Schließen und Öffnen der Harnröhre, des Darmausgangs und der Scheide
- Gewährleistung der Stabilität des Beckens und der Lendenwirbelsäule
- Wichtig für eine gesunde Sexualfunktion

Unter folgendem QR-Code finden Sie ein Erklärvideo für die Funktion und Dysfunktion des Beckenbodens.



# Übungen

## Bauchlage

**Ausgangsstellung:** Bauchlage mit einem Kissen zwischen Schambein und Bauchnabel.  
Variante: ein zweites Kissen auf Schulterhöhe (weniger Druck auf empfindliche Brust)



**Bewegung:** Entspannte Ein- und Ausatmung

**Repetitionen:** 3 x/Tag, 20 Minuten, ca. 4 Wochen

**Ziel:** Förderung des Zusammenziehens der Gebärmutter und des Abfliessens des Wochenflusses durch Druck des Kissens.

## Entlastungsstellung

**Ausgangsstellung:** Rückenlage – Legen Sie sich mit dem Gesäss auf eine schiefe Ebene (Kissen, Ball, Polster). Das Becken sollte leicht angehoben sein.



**Bewegung:** Atmen Sie nun ruhig in den Bauch und versuchen Sie Ihren Beckenboden/Bauchbereich komplett zu entspannen.

**Repetitionen:** 10–15 Minuten/Tag

**Ziel:** Allgemeine Entlastung/Entspannung der Beckenbodenmuskulatur; Entstauung

## Umkehrposition

**Ausgangsstellung:** Knieen Sie auf einer Matte am Boden, die Hüftgelenke müssen über den Kniegelenken stehen, die Hände werden zu Fäusten geformt und übereinander auf der Matte abgestellt. Legen Sie Ihre Stirn auf die Hände ab.

Wenn Sie möchten, können Sie einen Berg mit ihrem Kissen und Ihrer Decke formen und unter den Bauch positionieren, um etwas Gewicht abgeben zu können.



**Bewegung:** Nun bewegen Sie Ihr Becken in verschiedene Richtungen und kreisen Sie damit. Sie können sich vorstellen, einen Pinsel beim Steissbein zu haben und ein Bild in die Luft zu malen. Lassen Sie bei der Einatmung den Bauch hängen, atmen Sie nun aus und bewegen den Rücken leicht nach oben. Versuchen Sie gleichzeitig den Beckenboden zu aktivieren.

**Repetitionen:** 2–3 × 10 Wiederholungen

**Ziel:** Wahrnehmung und Aktivierung Beckenbodenmuskulatur

## Aktivierung Beckenbodenmuskulatur

**Ausgangsstellung:** Sitz

**Bewegung:** Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Bei der Einatmung entspannen Sie Ihren Beckenboden bewusst, bei der Ausatmung verschliessen Sie Harnröhre, Vagina und After. Halten Sie die Spannung während der gesamten Ausatmung ca. fünf bis acht Sekunden.



**Repetitionen:** 5–10 Wiederholungen, mehrmals am Tag

**Ziel:** Aktivierung Beckenbodenmuskulatur

# Verhalten im Alltag

## Abliegen/Aufstehen

**Richtig:** Zur Seite drehen, Beine über die Bettkante, seitlich mit dem Arm stützen, langsames Aufsitzen mit geradem Rücken. Wenn nötig, mit einem Arm den Bauch halten. Ausatmen während der Bewegung.



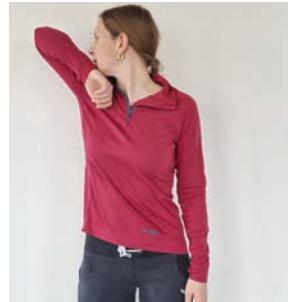
## Aufheben/Tragen des Kindersitzes

Tragen Sie den Kindersitz vorne auf Bauchhöhe. Gehen Sie in die Knie, um den Sitz aufzuheben. Beugen Sie nicht nach vorne. Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur bei der Ausatmung an. Halten Sie den Henkel des Sitzes mit beiden Händen fest und richten Sie sich auf. Sobald Sie stehen, legen Sie einen Arm unter den Sitz, um den Halt zu unterstützen.



## Husten/Niesen/Schnäuzen

**Richtig:** Oberkörper aufgerichtet, Kopf nach oben und zur Seite gedreht. Husten oder Niesen Sie «in den Himmel» oder über die Schulter. Der Druck auf die Beckenorgane wird so reduziert.



## Darmentleerung

Stellen Sie fürs Stuhlen einen kleinen Schemel unter die Füsse, sodass die Knie höher als die Hüfte positioniert sind. Kippen Sie das Becken nach hinten. Atem fliessen lassen, versuchen Sie weiterhin in den Bauch zu atmen. **Vermeiden Sie starkes Pressen, schieben Sie falls nötig mit der Einatmung.**

Denken Sie daran, den Beckenboden zu entspannen.

Tipps um Verstopfung zu vermeiden: ausreichend trinken (2–3 Liter), regelmässige Bewegung, genügend Ballaststoffe essen und bei Bedarf beim Pflegepersonal für verdauungsanregende Medikamente fragen.



## Blasenentleerung

**Pressen Sie auch beim Urinieren nicht.** Denken Sie daran, den Beckenboden zu entspannen und bis in den Bauch zu atmen. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung.

Gehen Sie in den ersten 2–3 Wochen regelmässig aufs WC, ca. alle 2–3 Stunden. Danach nur noch, wenn Sie einen entsprechenden Drang verspüren.

Sollten Sie während dem Wasserlassen brennende Schmerzen im Wundgebiet spüren, können Sie gleichzeitig das Gebiet mit Wasser spülen.

Falls Sie starke Nachwehen haben, gehen Sie vor dem Stillen und vor der Übung «Bauchlage» (Seite 5) Wasser lösen.



## Kaiserschnitt

Auch bei einem Kaiserschnitt wurde der Beckenboden durch die Schwangerschaft und die allgemeine Lockerung des Gewebes geschwächt. Deshalb ist es auch wichtig, nach einem Kaiserschnitt den Beckenboden zu kräftigen. Sie dürfen alle hier beschriebenen Übungen durchführen. Sie können die Kaiserschnittnarbe massieren, verwenden Sie dazu Mandelöl oder eine normale Körpercreme.

# Allgemeine Empfehlungen

- Vermeiden Sie grossen Druck auf den Beckenboden in den ersten 6 Wochen:  
beckenbodenschonendes Verhalten (Seite 8+9)
- Zur Entlastung der Beckenbodenmuskulatur können Sie im Liegen Stillen
- **Bewegung:** In den ersten sechs Wochen braucht der Körper vor allem Ruhe.  
Sie können kleine Spaziergänge unternehmen. Mehr Bewegung ist ab 6 Wochen  
nach der Geburt empfohlen.  
Weitere Bewegungsübungen finden sie unter folgendem Link der Gesundheits-  
förderung Schweiz:



- **Velofahren:** so bald keine Beschwerden beim Sitzen mehr vorhanden sind, können Sie damit starten
- **Schwimmen:** Sobald kein Wochenfluss mehr vorhanden ist, können Sie in öffentlichen Schwimmhäuden schwimmen/baden gehen. Ein Vollbad zuhause ist direkt nach der Geburt möglich. Ausnahme: bei übelrichedem Ausfluss und wunden Brustwarzen wird davon abgeraten.
- **Joggen:** erst nach genügender Beckenboden- und Lendenwirbelsäulenstabilität
- Bei allen Aktivitäten sollte kein Urin verloren werden
- Vermeiden Sie während den ersten drei Monaten nach der Geburt alle Sportarten, die rasches Abbremsen, Sprünge oder schnelle Richtungswechsel beinhalten wie Rennen, Tennis, Volleyball, Basketball und Aerobic. Durch den Hormoneinfluss in der Stillzeit bleibt die Lockerung des Gewebes bestehen.
- Falls Ihre geschwächte Bauchmuskulatur Sie im Alltag beeinträchtigt, sind spezifische Übungen für die Rückbildung der Rektusdiastase angezeigt, welche im Rahmen eines Rückbildungskurses oder in der ambulanten Beckenbodenphysiotherapie instruiert werden.
- Wir empfehlen Ihnen einen spezifischen Rückbildungskurs zu besuchen  
(optimal 4–6 Wochen nach der Geburt, jedoch auch zu einem späteren Zeitpunkt indiziert).

Sollten Sie Fragen haben, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

Ihre Gynäkologin/Ihr Gynäkologe kann Ihnen eine Verordnung für eine ambulante, spezialisierte Beckenbodenphysiotherapie im KSA ausstellen.



200007189 / Auflage / 03.25 / KPL

## Ort

Kantonsspital Aarau, Haus 14

## Anreise

Es stehen beschränkt Parkmöglichkeiten zur Verfügung. Bitte benützen Sie, wenn möglich, die öffentlichen Verkehrsmittel. Nehmen Sie den Bus Nr. 6 und fahren Sie bis zur Haltestelle Kantonsspital. Vom Bahnhof Aarau sind es 10 Gehminuten.

## Kontakt

Physiotherapie, Haus 14  
Tellstrasse 25, 5001 Aarau  
062 838 46 85  
[physiotherapie@ksa.ch](mailto:physiotherapie@ksa.ch)  
ksa.ch

**KSA**  
physio