

## SPRECHSTUNDE

# Rückbildung nach der Geburt

«Warum wird Rückbildungsgymnastik nach einer Geburt empfohlen?»

Die letzten Schwangerschaftsmonate und die Geburt, ob auf natürlichem Weg oder per Kaiserschnitt, sind für den Körper eine hohe Belastung. Die Rückbildungsgymnastik bietet eine gute Möglichkeit die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, unterstützt vom grossen Atemmuskel, dem Zwerchfell, zu trainieren. Das Körperbewusstsein für das Zusammenspiel dieser Muskeln wird durch Übungen in verschiedenen Ausgangsstellungen und Belastungen geschult und einstudiert. Die sukzessive Verbesserung der Spannungs- und Entspannungsqualität der Muskulatur, vor allem im Beckenboden und Bauch, geben den jungen Müttern



**Eva Hanafi**

Physiotherapeutin  
Kantonsspital Baselland,  
Liestal.

Die «Sprechstunde» wird vom Kantonsspital Baselland und dem Universitätsspital Basel bestritten. Sie erscheint alle zwei Wochen. [sprechstunde@bzbasel.ch](mailto:sprechstunde@bzbasel.ch)

eine optimale Voraussetzung, im Alltag körperlich aktiv zu bleiben. Oftmals begleitet die Angst einer Inkontinenz oder einer Organsenkung während körperlicher Aktivität das soziale Leben. Der Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe und die Wissensvermittlung durch die Gruppenleiterin als Fachperson ist sinnvoll und unterstützt das «Wiedervertrauen» in den eigenen Körper. Auch haben Studien gezeigt, dass körperliche Aktivität nach der Geburt zur psychischen Ausgeglichenheit beiträgt und den nachgeburtlichen depressiven Stimmungen entgegenwirkt.

«Ab wann wird Rückbildungsgymnastik empfohlen?»

Sie wird ab der 6. Woche nach einer

Spontangeburt und ab der 8. Woche nach einem Kaiserschnitt empfohlen. Vorgängig wäre schon kurz nach der Geburt eine Information über das beckenbodenbewusste Verhalten und die Instruktion dazu empfehlenswert.

«Worauf muss bei den Übungen besonders geachtet werden?»

Die Fachperson sollte die Übungen auf die aktuelle körperliche Befindlichkeit jeder Teilnehmerin abstimmen. Dies setzt gute Kontrollen und Variationsangebote einer Übung innerhalb der Gruppe voraus. Die Teilnehmerinnen sollten das Erlernte bewusst in ihren Alltag integrieren und umsetzen, um erfolgreich ihren Fortschritt wahrzunehmen.