

Beckenboden-Fachfrau Schwangerschaft/ Rückbildung

Modul VI

Praxisskript





Katrin Roos, Hebamme

Layout/Design: Sonja Abel, Stuttgart

In diesem Dokument wird die Schweizer Rechtschreibung verwendet.

Die Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt, diese dürfen ohne Zustimmung von Katrin Roos und BeBo® Verlag & Training GmbH nicht verwendet werden.

Inhaltsverzeichnis

1	Praxis	5
1.1	<i>Vom Kiefer zum Becken</i>	5
1.2	<i>Potpourri im Stand- eine Übungsreise durch die Zeit um die Geburt</i>	6
1.3	<i>Übungsaufbau in Rückenlage bis «Fit für die Rückbildung»</i>	7
1.4	<i>Beckenbodenübungen im mittleren und späten Wochenbett</i>	9
1.5	<i>Atemweg für die Geburt</i>	12
1.6	<i>Gedankenreise: Dein Beckenboden im Spätwochenbett</i>	13
2.	Zusammenfassung aller Übungen Modul IV-VI Katrin	15
3	Die 5 Mädels und die BeBo® Regeln	18
4	Literaturverzeichnis	19

1 Praxis

1.1 Vom Kiefer zum Becken

Literatur: Manja Nimke, Vom Kiefer zum Becken, DHZ 06/2018, S. 17-20

R.E.S.E.T.:

- sanfte und einfache Methode zur Kieferentspannung
- gute Möglichkeit, um verkrampften Beckenboden zu entspannen
- geburtsvorbereitend zur leichteren Öffnung während der Geburt
- in der Schwangerschaft gegen körperliche Belastung



Musculus masseter

- zwischen Jochbogen und Unterkiefer
- schliesst Kiefer
- maximale Aktivierung beim Zusammenbeißen der Zähne



Masseter ertasten und mit leichtem Druck bis zum Unterkiefer auf und ab streichen



Aus den Händen in beiden Positionen Energie in den Masseter fließen lassen



Fingerspitzen auf Kiefergelenke sanft aufsetzen und Energie aus Händen in Gelenke fließen lassen



Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur, Energie fließt aus Händen über gedehnte Muskulatur den ganzen Rücken hinunter

Alle Abb: Manja Nimke, Vom Kiefer zum Becken, DHZ 06/2018, S. 17-20; https://www.dhz-online.de/Backend2/ckeditor/kcfinder/upload/images/1806_Nimke_03-1.jpg



Alle Positionen jeweils mindestens eine Minute halten.

7

1.2 Potpourri im Stand- eine Übungsreise durch die Zeit um die Geburt

Haltungsaufbau mit den 5 Mädeln

Korsettübung

Finger ineinander verschränken/verhaken, Hände auf Brustbeinspitzenhöhe, Ellenbogen gebeugt, Schultern tief, langes AA Finger nach aussen ziehen, Rippenbögen verschliessen sich, BBlift aktivieren.

Mamaburpees

Arme lang nach oben strecken, dann tief zwischen Füßen (schulterbreit) aufsetzen, rechtes Bein nach hinten, linkes Bein nach hinten in Planks, Bauch und Beckenboden fest, Rechter Fuss neben Hand, linker Fuss neben Hand, hochkommen, strecken, auf Zehenspitzen. Jeweils in Plank und im Zehenspitzenstand kräftig auf „CHCHCH“ ausatmend, um BBspannung zu gewährleisten. Plank mit Spannung zwischen Schultern, Bauchdecke zum Rücken.

Boxen

Stand hüftbreite Knie, leicht gebeugt, Bauch Beckenboden und Hüfte fest, keine Rotation, Hände zu Faust vor Körper ballen, Spannung im Arm, richtig kräftig seitlich boxen - so schnell wie möglich, Schultern tief, Oberkörper mitrotieren lassen, Unterkörper bleibt stabil. Auf „Hopp“ boxen.

Figur 8 vorwärts aus Bauchtanz

Sehr gut für LWS und Psyche: Gewicht auf beiden Beinen - schöne Haltung

- Gewicht auf rechten Fuss, rechte Hüfte nach hinten, Körper nach vorne hin ausgerichtet,
- rechte Hüfte im Bogen nach vorne führen,
- durch die Mitte Gewicht nach hinten verschieben nach links, Hüfte bleibt gleich
- linke Hüfte nach vorne holen,
- wieder Gewicht durch Mitte nach hinten rechts verschieben usw.

Frosch im Stand

Gleichgewicht: Stand etwas breiter als Hüfte, beide Arme ausgestreckt nach oben, Beckenboden aktivieren,

- linken Arm anziehen: Hand geflext vor linkes Auge, rechtes Knie in Richtung linken Ellenbogen, rechten Fuss nach aussen geflext,
- halten für einige Sekunden, Beckenbodenspannung/Beinkraft und Bauchmuskeln wahrnehmen. Kraftvolle Haltung. Gute Balance gefordert.

Gummibandübung

- Vorstellung: Haushaltsgummiband in der Vorstellung kreuzen und zwischen Schambein und Steissbein befestigen, Kreuzungspunkt kommt auf Muskelhaltekreuz zu liegen, Im Bereich der gedachten Öffnungen Gummi umfassen, halten und loslassen, Gesäss bleibt locker. Verschliessen sich die Öffnung von selbst?. Anschliessend Hand „querdrehen“, Gummiband nun zwischen Sitzbeinhöckern befestigt, wiederum am Kreuzungspunkt fassen leicht nach oben ziehen, Vorstellung Sitzbeinhöcker ziehen zusammen, Kombination mit Atem. Für 3. Schicht nochmals „querdrehen“ und Schwungtuch nach innen oben, vorne ziehen. Entspannung gut anleiten: Schnippsgummi schnipsen lassen

Beckenbodenwahrnehmung mit Theraband

- Stehend auf Theraband: im Wechsel einen Arm bis Schulterhöhe anheben und langsam wieder absenken. Schöne, aufrechte Haltung geniessen, dabei erst spüren, ob BB reflektorisch anspannt. Anschliessend BB bewusst in Bewegung integrieren und „Lift“ incl. Entspannung aufbauen, atemsynchron, ganze Fläche BBaktivieren und entspannen, indem Band langsam nach vorne und hinten gezogen wird

Zur Reaktivierung des Beckenbodens mit Hinzunahme der tiefen queren Bauchmuskulatur

- Hände auf Bauch: Tiefe Bauchatmung mit Vorstellung, beim Ausatmen Lufttasche im Bauch zu leeren
- «Ballon im Becken»: Aufrechtes Stehen und mit Vorstellung eines **Luftballons** im Bauch BB- und Bauchmuskeln aktivieren. Dabei von Handbewegung unterstützt beim AA erst BB anspannen, dann m. transversi und dann Rest der Bauchmuskulatur: Atem entweicht in einem möglichst langen Ausatemzug – zusätzlich Tönen auf «CH» und „Sch“- Ausatmen halbieren
- Korsettübung mit Theraband zwischen den Händen auf ca. Brustbeinspitze, AA langsam Zug an Band auseinander aufbauen, gefolgt von Verschluss Rippenbögen und BBlift
- Stand mit BeBo® Ball zwischen Knien an Wand, zusätzlich Druck auf Ball bei Aufbau Beckenboden und Bauchspannung. Theraband um Bauch, hinter Körper gekreuzt, Zug atemsynchron an Theraband: Vorstellung von Decke über Bauch so weit wie möglich Abstand zu bekommen durch Zug der Bauchmuskeln nach hinten oben.

1.3 Übungsaufbau in Rückenlage bis «Fit für die Rückbildung»

- **Sternenatmung:** Rückenlage mit gestreckten Beinen, evtl. auf Keilkissen, Hände auf den Unterbauch legen, vorstellen, dass der Bauchnabel der Mittelpunkt eines Sternes sei. Dieser Stern hat ganz viele Strahlen nach aussen, auf den Strahlen gibt es Perlen, die auf den Strahlen hin und her gleiten können. Die Frau soll sich vorstellen, dass beim Einatmen die Luft in den Bauch kommt, so dass der Bauchnabel sich anhebt und die Perlen nach aussen gleiten. Beim Einatmen soll der Bauchnabel der tiefste Punkt werden, so dass alle Perlen in die Mitte gleiten können
Vertiefte Bauchatmung wieder lernen, tiefe Bauchmuskeln aktivieren, besseres Körpergefühl bekommen
- **Aktivieren Beckenboden-Muskulatur:** zusätzlich ausatmend Nabel oder Wirbelsäule flächig in Richtung Unterlage ziehen, Schambein zum Nabel, mehrere Atemzüge lang
Vorsicht: Pokneifen
- **Bild des Erdbeershakes:** Strohhalm man Harnröhre/ Scheide/ Afterschliessmuskel, Aufsagen des Erdbeershakes mit kleinen Teilchen, die nur schwer durch den Halm passe, Loslassen: reflexives, kräftiges Anspannen BB
- **Tasten und Aktivieren M. transversus:** über BBReissverschluss Reissverschluss weiterziehen bis Bauchnabel, Bauchdecke zusätzlich Richtung BH- verschluss ziehen
- **Beckenkippen:** Michael Jackson: Zack!
- **Wirbelsäule nach unten** in der Länge mit Kreuz in Boden drücken, transversi über BB aktivieren, Hände streichen am Bauch von aussen nach innen, wie um Rectusdiastase zu schliessen
Variante: zum Bauchmuskelzug nach unten beim Ausatmen mit Fingern diagonal von rechts aussen oben und gleichzeitig links aussen unten (Flanken) kommend zum Bauchnabel streifen und Bauchmuskeln gedanklich ebenfalls dorthin ziehen, dabei auf «CH» ausatmen- Seitenwechsel
2. Hälfte des Ausatmens von „chhhh“ auf „schschschs“ oder „fffftttt“ wechseln, verstärkt Bauchmuskelkraft!!! („chhhh ist für BB, schh für Bauch!“)

Beckenbodenfächer:

Rückenlage: ganzen Körper spüren, auch rechtes/linkes Bein, Verbindungsebene ist Schritt mit Beckenboden; in Gedanken einen weichen Pinsel nehmen, in Farbe tauchen, Kreis um Scheide malen, um Schliessmuskeln, nicht zu klein, eine 8 malen, einen Fächer von Sitzbeinhöcker zu Sitzbeinhöcker malen, der sich schliessen kann, zu- und aufgehen lassen - automatisches Bewegen des Beckenbodens, zum Schluss Beckenboden mit Farbe betupfen

- **M. Multifidi- Aktivierung:** Beine angestellt, physiologische Wirbelsäulenausrichtung, ein Bein einatmend mit leichtem Fersendruck langsam in Richtung Mattenende bringen, ausatmend zurückschleifen. Rücken verliert Bodenkontakt nicht, Vorstellung: Mit Fersen Kuhlen in Sand „machen“
- **Vorübung Schulterbrücke:** (Frühwochenbett) Rückenlage: Füsse hüftbreit aufgestellt, gleichzeitig Druck auf beide Fusssohlen auf 10 zählen und loslassen 10 x im Wechsel, DrUck auf rechte Fusssohle, linke Fusssohle je 5x (Frühwochenbett ev.)
- **Ufo- Übung:** Angestellte Füsse, ausgestreckte Arme neben Körper, Händflächen zum Körper zeigend, ausatmend Hände flexen und Zehenspitzen anheben: Was macht BB? Wiederholen, dann Becken zusätzlich ausatmend abheben (UFO) und einatmend wieder ablegen, später Becken wenig cm über Boden belassen und Füsse ausatmend auf Fersen, einatmen auf Zehenspitzen bringen, synchrone Handbewegung.
- **Schulterbrücke:** (Spätwochenbett) Beckenboden angespannt, vorsichtig Kreuz vom Boden abheben (Beckenboden angespannt), indem zuerst wie bei Übung 1 Druck auf beide Füsse geben, dann langsam Wirbel für Wirbel abheben bis das Kreuz nicht mehr aufliegt und langsam wieder absinken 10x
- **Oder:** 5x Hüfte hoch und runter, oben Gesäss anspannen, dann Einatmen: Hüfte hoch und Arme hinter Kopf, Ausatmen: beides runter - 5x
- Becken schütteln

Halbe Kerze nach Kitchenham-Pec,

starke Umkehrposition, gegen Hämorrhoiden/Senkung. Vorsicht Bluthochdruck, Migräne, Nackenproblematik

- sitzend dicht an Körper gezogene Beine umfassen, BB schichten über Sitzbeinhöcker anspannen und halten
- mit Händen seitlich abstützen, festgehaltene Sitzbeinhöcker und weiterhin angezogene Beine mit etwas Schwung nach hinten rollen
- Po etwas vom Boden heben, Hüften sofort mit Händen abstützen von hinten, Rücken ist noch rund, Knie über Augen
- Knie fest zusammengedrückt zur Zimmerdecke heben, Fersen bleiben an Oberschenkeln, halbe Kerze so hoch wie mgl 5-15- sek halten, BB angespannt
- zum Entspannen Knie über Augenhöhe senken, weicher BB,anschliessend Wirbel für Wirbel abrollen
- Entspannung: Knie zur Brust und kreisen, kurz Brückenposition einnehmen

1.4 Beckenbodenübungen im mittleren und späten Wochenbett

1

nach: Mervelskemper G., Beckenbodenübungen Teil 3, in: DHZ 2020. 72 (5):56-61

Übungen für die mittlere Wochenbettszeit 8. d-16. d postpartal

Zum Vergegenwärtigen:

- **Situation:** Einerseits brauchen BB und Bauchmuskeln Wochen, um volle Funktionstüchtigkeit wiederzuerlangen, andererseits erfordern die anspruchsvollen Anforderungen des Alltags mit Baby zeitnah gezielte Kräftigungsübungen, um eine gesunde Körpermitte wiederherzustellen.

Bauchlage

- gerade Muskeln über Anziehen des Schambeins Richtung Brustbein aktivieren und Steissbeinspitze in Unterlage «stechen» lassen
 - dabei deutlich und sehr lange «VVVVVOOOORRRR», um Vorziehen Steissbein zum Schambein zu unterstützen
 - Po locker!!!!
 - AA: Steissbein vor und zusätzlich Mittelpunkt Damm wie Schwungtuch aufwärts-einwärts ziehen
 - Unterlegen mit Worten: «VOVVVVOOOOR» und «Aufwärts» (oder «HOOOOCH») bis Bauchmuskeldecke mit involviert ist
 - Deutliches «Ich»; dabei Zungenränder an Gaumen drücken, mit Gedanken Harnröhrenmuskels verschliessen zu wollen, mehrmals üben
 - dann über «ICH BIN FFFFIITTTT» «Ausatemstrom verlängern und Beckenboden nach innen anspannen sowie Kontrahieren der transversalen Bauchmuskulatur
- Bei Lochialstau: „ICH bin Fittt“ oder „Luuuuffft rauslassen“ auf langem AA deutlich aussprechen zur BM aktivierung

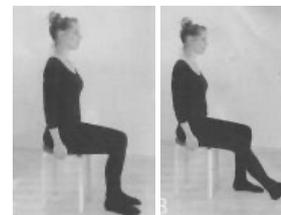
Sitzposition auf harter Sitzfläche

1. „Aufwärts“

- mit Händen unter die Stuhlkante fassen und den Sitz anheben wollen
- flächige Beckenbodenstrukturen mit Wort «AUFFFFFWÄRTS» hochziehen,
- Sphinkteraktivitäten der Harnröhre und des Anus mit Worten «ICH»- Harnröhre und «ACH»- Anus unterstützen
- Variante: Jeweils ein Bein strecken und Ferse in den Boden drücken

2. „Ziellauf“

- Wirbelsäule aufrichten
- eine Hand fühlt tiefe Rückenmuskulatur, andere schiebt sich wie ein «Sprinterhand» kraftvoll und zäh nach vorne durchs Zielband und nach hinten mit dem Ellenbogen schulterwärts (auf lange AA wortbegleitend «FEST»- für feste Bauch- und Rückenmuskeln)



Alle Abbildungen: Fotos ©Gunda Mervelskemper, aus: Mervelskemper, G.; Beckenbodenübungen Teil 3, DHZ 2020. 72 (5):56-61

3. „Hackungen“

- Unterarme im Ellenbogengelenk ca. 90° in Flexion, Hände straff mit Daumen nach oben
- Variante 1: Beide Unterarme alternierend auf einem intensiven AAWeg eine beschleunigte Bewegung nach unten-hinten- so, als sollte neben der Hüfte Holz gehackt werden, gerade aufrecht bleiben
- **Variante 2:** Hände werden abwechselnd von der Ausgangsposition an Taille beschleunigt nach oben in Richtung Stirnhöhle gebracht.



4. „Schiebetüren „

- Arme in ausgestreckte Seithalte führen, straffe Handinnenflächen, beide Handrücken zeigen nach vorne, Daumen nach unten
- mit forcierten AA beide Hände über die Körpermitte hinaus auf die andere Seite schieben, dabei jeweils einen Arm vor dem Bauch, den anderen hinter den Rücken auf die andere Seite schieben
- gedanklich und muskulär dabei zwei Schiebetüren an Bauch und Rücken vorbei zueinander schieben.



▪ **Aufstehen über taktilen Reiz zur Aktivierung Körpermitte:**

- Auf beiden Seiten mit Händen von Brusthöhe ab hinunterfahren, im Hüftbereich auf Bauchwand zusammenkommen., alles AA, dann in Schrittstellung aufstehen: „BB bleibt nicht kleben“

Mudras im Stand

- Körperstatik finden und im Stand sowie im Gang wiederaufbauen,
- Unterstützung mit der Mudra: Zeigefinger – Daumen – Ring (ineinander und auseinander ziehen wollen) von der Höhe der Stirn vor dem Körper abwärts ziehen in Richtung Becken bis unterhalb des Bauchnabels, dann ein Stück nach vorne
- Daumen auf Zeigefingernagel ausatmend drücken und Arme aus gebeugter Ellenbogenstellung nach hinten unten führen
- straffe Handinnenflächen nach vorne zeigend hinter die Hosennaht zurückziehen



Alle Abbildungen: Fotos ©Gunda Mervelskemper, aus: Mervelskemper, G., Beckenbodenübungen Teil 3, DHZ 2020. 72 (5):56-61

Übungen für das späte Wochenbett- dritte bis achte Woche und länger

Zur Vergegenwärtigung:

- täglich 10 Minuten, in ersten Tagen und in den ersten Wochen tgl 2x 3-5 Min sind ausreichend für Aufbau Körperhaltung, um Kraft Beckenboden zurückgewinnen, Stoffwechsel und Kreislauf anregen, für das Wohlbefinden
- Muskeln profitieren von 3 Sätzen à 6-8 Wdh. und mindestens einem Einsatz von 60-80-% Leistungsvermögen

Venenprophylaxe und Durchblutungsanregung Becken:

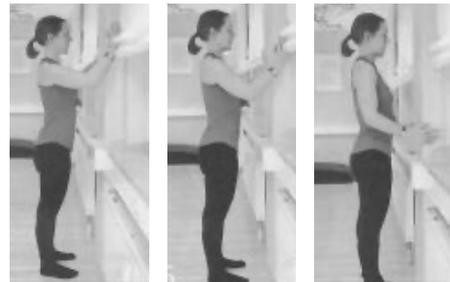
3-4 x tgl. 30 Hochzehenstände (mind. dreimal zehn Wdh.)

Stand:

- über kurzes Räuspern auch den Beckenboden nach innen «räuspernd» spüren, Atemübungen verstärken: Ausatemlänge und Intensität forcieren, dabei BB nach innen-oben und Laute: «Hoch» (wie Fensterscheibe anhauchen, «

Stand an der Tür:

- beide flachen Hände, Fingerspitzen nach oben, greifen Türrahmen von Seite her, diesen zusammendrücken und nach oben schieben wollen
- drei Varianten der Handausgangsposition: Höhe Nasenspitze, Höhe Schultern, Höhe Bauchnabel (Fingerspitzen nach unten)
- am Ende der AA evtl. zusätzlich in Hochzehenstand



Nachbereitende, ausgleichende Beckenbodenübungen

Dynamisches Entspannen des Beckenbodens ist eigene Trainingssequenz:
Nur entspannungsfähiger, elastischer Beckenboden kann seine Kraft entfalten.
Ausgleichende Elastizitätsübungen mehrmals täglich wiederholen

1. **Stand:** Füße im Grätschstand, Knie gebeugt nach aussen schauend, 8er Kreise mit Becken: Sitzbeinhöcker zeichnen mit zwei Pinseln zugleich
2. **Stand:** Grätschstand, Knie gebeugt nach innen, 8er Kreise
3. **Stand-Oberkörpervorhalte:** Hände auf Knie abstützen, Knie in x-Beinstellung, das Becken in weitem Halbkreisbogen nach rechts und links schaukeln (spätes Wochenbett)



Alle Abbildungen: Fotos ©Gunda Mervelskemper, aus: Mervelskemper, G., Beckenbodenübungen Teil 3, DHZ 2020. 72 (5):56-61

7

1.5 Atemweg für die Geburt

«Lege dich entspannt hin, am besten in Rückenlage, spüre Körper auf deiner Unterlage»

A

«Begleite bewusst dein Einatmen und lass sich deinen Beckenboden dabei leicht weiten, verfolge anschliessend bewusst dein Ausatmen und ziehe deine Beckenboden dabei aktiv leicht in dich hinein. Beim Einatmen weitet er sich leicht nach aussen/unten, während du ihn beim nächsten Ausatmen bewusst wieder anspannst, beide Bewegungen sanft und liebevoll. Einatmen -Beckenboden bewegt sich nach aussen, Ausatmen - Beckenboden bewegt sich nach innen. Auf diese Weise bekommt dein Beckenboden in der Schwangerschaft Halt.»

5 Mal wiederholen

B

«Für die Geburt brauchst du einen weiteren Bewegungsvorgang:

Atme wieder ein, dein Beckenboden bleibt im neutralen Spannungszustand, oder lass ihn sich sogar leicht weiten. Dann atme wie beim Stuhlgang aus (dieser Vorgang ist der Schiebephase der Geburt sehr ähnlich). So wird dein Beckenboden geöffnet und gedehnt. Begleite beim Einatmen deinen Beckenboden im neutralen Spannungszustand und beim Ausatmen blase nun einmal leicht in deine Faust. Nimm wahr, dass der Beckenboden sich dabei öffnet und nach aussen dehnt.

Beim Einatmen lass ihn in die Neutralstellung zurückkehren und bei Ausatmen öffne ihn wieder nach aussen und unten, unterstützt von einem leichten Blasen in deine Faust»

5 x neutrale Spannung und öffnen und dehnen nach aussen- mit Blasen in Faust

«Anschliessend gehst du mit deinen Gedanken zu der Geburt deines Kindes. Du stellst dir vor, dass die Eröffnungsperiode bereits geschafft ist. Das Köpfchen deines Babys, eine leicht ovale Kugel beugt sich und dreht sich im kleinen Becken. Die innerste Schicht des Beckenbodens, der levator ani, teilt sich, und lässt das Köpfchen hindurchtreten. Das Köpfchen deines Babys stösst nun auf den queren Beckenbodenmuskel des Diaphragmas, welches Platz macht. Dann gelangt es zur Öffnung der Vagina, die sich breit und weit macht und durch die es geboren wird. Während das Köpfchen sich seinen Weg bahnt, versucht dein Becken, sich während der Wehen näher zum Brustkorb zu bewegen. Diese Bewegung schafft mehr Platz: stell dir vor, wie dein Baby auf dieser Rutschbahn herausschneidet. Du unterstützt es in Gedanken, indem du mit dem Atem dein Baby sanft ein wenig weiter nach unten schiebst.

Bewege dabei nun auch dein Becken zum Brustkorb. Beim Einatmen lösen, beim Ausatmen das Becken zum Brustkorb ziehen und das Baby sanft mit dem Beckenboden nach aussen schieben 3x.

Stell dir dann vor, wie du das Baby nach der Geburt in den Arm nimmst, es auf deine Brust legst, atme dabei tief durch. Atme, um diesen speziellen Moment zu geniessen und komm dann nochmals zurück: fühl dein Baby in deinem Bauch und nimm gleichzeitig das Gefühl, das von der letzten Übung zurückgeblieben ist, wahr. Ein Bewegungs- und Muskelgefühl, das dir einen neuen Zugang zu deinem Beckenboden erschafft, um zu gebären.»

Zum Schluss Hände auf den Bauch und BB bewusst haltend nach oben ziehen.

1.6 Gedankenreise: Dein Beckenboden im Spätwochenbett

Stehe auf und suche dir einen bequemen Stand. Komme an, nimm dich wahr, fühle in dein Inneres. Wenn du möchtest, darfst du deine Augen auch schliessen, ganz so wie du es magst. Achte auf deine Atmung. Lasse den Atem fließen so wie er gerade kommt und geht, du musst ihn nicht kontrollieren, nicht ändern, nicht anpassen. Fühle in dich hinein wie sich deine Atmung anfühlt. Spüre wie du einatmest, sich dein Körper mit Luft füllt. Spüre wie du ausatmest und die Luft wieder hinausfließt.

Seit einigen Wochen bist du nun Mutter: Ein Leben ohne dein Baby kannst du dir gar nicht mehr vorstellen. Die Tage seit der Geburt sind anstrengend und wunderbar zugleich und vor allem wie im Fluge vergangen. Oft weisst du gar nicht, was du zuerst tun sollst, oder du fragst dich abends, wo die ganzen Stunden hingegangen sind. Aber denke immer daran: Du kannst unermesslich stolz auf dich sein. Deinem Baby geht es gut und manchmal lacht es auch schon. Nach wie vor fühlt sich dein Körper ein bisschen fremd, erschöpft und schlabbriig an. Du freust dich darauf, bald in den Rückbildungskurs gehen zu dürfen. Wie das mit dem Baby gehen soll, weisst du noch nicht so ganz. Aber du bist froh, dass du schon einige Übungen gelernt hast. Lege die Hände auf deinen Bauch und denke nochmals an die Zeit kurz nach der Geburt. Du musst zugeben, dass dein Bauch sich doch schon viel besser anfühlt und viele Bereiche deines Körpers sich schon ein wenig zurückgebildet haben.



Grundübung Atmung

Dann atme einmal tief nach unten in den Bauch, schicke den Atem bis zu deinem Beckenboden. Atme nun lange und kräftig aus, bis gefühlt keine Luft mehr in dir ist. Dabei sagst du erst «ch» dann «sch» und ziehst den Bauchnabel nach hinten und in Richtung BH- Verschluss. Dein Bauch wird ganz flach. Beim nächsten Atemzug spürst du auch einen guten Halt von unten. Verspreche dir, dieses intensive Ausatmen nach innen über den Tag verteilt öfter zu machen und so deinen Bauch immer mehr zu dir zurückzuholen und zu verkleinern. Ausserdem achtest du immer darauf, dass du im Alltag nicht presst - vor allem auf dem WC.



Grundübung Haltung

Nun gehst du mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem gesamten Körper und nimmst deine Haltung wie von aussen wahr. Inzwischen weisst du, wie du dich richtig aufrichtest: automatisch nimmst du die stolze Haltung einer Königin ein. Nun machst du einen Ausfallschritt nach vorne. Der vordere Fuss trägt das meiste deines Gewichtes: fest setzt er auf dem Boden auf und erdet dich. Auch hier bleibst du aufrecht und stolz mit geradem Rücken. Du atmest ruhig und bewusst und leicht seufzend weiter. Inzwischen hebst du dein Baby immer über diesen Ausfallschritt hoch



Grundübung Balance

Da du auch in dem Ausfallschritt sicher auf deinen Füssen bist, kannst du dich nun sogar mit dem vorderen Fuss auf die Zehenspitzen stellen. Nichts kann dich aus dem Gleichgewicht bringen: du fühlst dich wie eine Königin und balancierst zum Zeichen eine imaginäre Krone auf deinem Kopf. Nun kehrst du in die Ausgangsposition zurück und wechselst du das Bein. Auch auf dieser Seite gelingt es dir, das Gleichgewicht auf den Zehenspitzen zu halten.

Ein Lächeln breitet sich aus auf deinem Gesicht: Toll! Lasse sich dieses Lächeln in deinem ganzen Körper ausbreiten. Das Lächeln erreicht nun auch dein Becken und sogar deinen Beckenboden. Du stellst dich anschliessend wieder gerade hin und denkst daran, wie du beim

7

Husten, Niesen nun immer aufrecht bleibst. Auch dies kann dich nicht aus deiner Balance bringen.



Grundübung Beckenbewegungen

Du beginnst, das Becken zu schaukeln. Mache sanfte Beckenbewegungen, so wie es dir wohl ist. Schaukele hin, her, vor, zurück, kreise. Du fühlst dich wie eine Bauchtänzerin. Aber inzwischen baust du einen Michael Jackson ein: kräftig schwingst du deine Hüfte nach vorne wie Michael Jackson bei seinem legendären Hüftschwung. Kräftig spannt dein Beckenboden sich automatisch an. Gerne tanzt du auch mit deinem Baby durch die Wohnung. Nie trägst du zu enge Kleidung - auch wenn die alten Hosen noch lange nicht passen. Aber das macht dir nichts. Du weisst, dass dein Körper noch weich und weit für dein Baby ist - in dieser ersten Lebensphase mit deinem Baby.



Grundübung Beckenboden

Regelmässig nimmst du deinen Beckenboden wahr. Er gibt dir inzwischen schon viel mehr Halt als kurz nach der Geburt. Du betrachtest ihn. Die Kräftigung deines Beckenbodens soll deine Erfolgsgeschichte werden: dir ist erst durch die Geburt klar geworden, wie wichtig das Tor zur Welt für dich und dein Leben ist. Nach jedem WC Gang spannst du ihn einmal kräftig an und beim Händewaschen versuchst du, ihn leicht angespannt zu halten. Mehrmals täglich fährst du mit ihm Lift: bewusst schliesst du nun auch die Türen und verweilst bewusst im Erdgeschoss. Stockwerk für Stockwerk fährst du in den 3. Stock. Es sind noch kleine Stockwerke, immer bleibst du kurz stehen. Im obersten Stockwerk angelangt nimmst du wahr, wie deine Sitzbeinhöcker nun kräftig nach vorne oben zusammengezogen haben. Du lässt anschliessend Stockwerk für Stockwerk die Spannung wieder los.

Als Abschluss atmest du kräftig dreimal ein und aus, machst die Augen auf, umarmst dich selbst liebevoll und klopfst dir kräftig auf die Schultern. Gut gemacht!



2. Zusammenfassung aller Übungen Modul IV-VI Katrin

8

.... mit Schweregrad



Abkürzungen:

- (+ RB) = auch für Rückbildung sinnvoll und wichtig
- (+ SS) = auch für Schwangerschaft sinnvoll und wichtig
- Anspruchsgrade 1-4 +

A. Schwangerschaft

Haltungsaufbau mit den 5 Mädeln und Kronenatem

5 Mädeln zum Aufwärmen (1-3)

- Aufwärmen: Rechter Oberarm zu linkem Oberschenkel mit Tönen (+RB)
- Baum-Balance (+ RB)

Der kleinste Sonnengruss (1-2) mit Pran Mudra im Schneidersitz (+RB)

„Schönes Gehen“ (1-2) (+ RB, nicht bei Rectusdiastase)

Übungsreihe vom Tasten des Beckens bis zur Beckenbodenaktivierung in Rückenlage

- Abtasten Becken und Beckenbodenwahrnehmung auf Hocker (1-3) (+RB)
- Beckenbodenwahrnehmung im Alltag (1-3) (+RB)
- «Mutter aller Wochenbettsübungen» in Rückenlage (1-4) (+RB) mit Atemschema
- Hüfte schwingen im Stand (1-2) (+RB)

Atmen für die Geburt

- Phonation: für die Geburt und umgekehrt zum Schliessen nach der Geburt (1-2) (+ RB)
- «Durch den Beckenboden atmen» (+RB)

Kneeling Lunge mit Aussenrotation (1-2) (+RB)

Mamasté (2-4+) (+ RB)

- Yoga-Flow zur Stärkung, Erhalten der Beweglichkeit, Muskelaufbau und Atemlenkung, hergebende und Haltende Kraft des Beckenbodens

Dehnübungen vor allem für den Beckenboden

- in einem Winkel sitzen, „Die Göttin“, Girlande, Hocke mit Pfirsichübung (3-4)

Partnerübungen für Schwangerschaft und Geburt

- Lockerungsmassage der Beckenmuskulatur, Sacrocollo: Anregen des Parasympathicus (1) (+RB)
- Schuckeln, Äpfel schütteln (1) (+RB)

Entspannungsübungen (+RB)

- Atemwelle, Sonne in den Gelenken, durch die Sitzbeinhöcker einatmen - durch die Schultern ausatmen, Tibetischer Reinigungsatem
- Gedankenreise: Dein Beckenboden unter der Geburt

Aus Modul 6 für Schwangerschaft

Atemweg für die Geburt (1+)

Schema

- Beckenbodenvorbereitung zur Geburt

B. Nach der Geburt

Goldstückmünzübung

Übungsreihe zum Aufwärmen und Aufwecken des Beckenbodens in verschiedenen Haltungen (1-4 +)

- ABC: isoliertes Beckenbodenwahrnehmen und Anspannen im Stand (+SS), Knie-Ellenbogenlage, Bauchlage unter Einbezug Atem

Erste Frühwochenbettübungen (1-2+) (+SS)

- Tic-Tac, Angeberkreise, Aufstehen, Himmel hochschieben, Marilyn Monroe- Gang

Sich dem Beckenboden nähern (1-3) (+SS)

Verschiedenste Wege, den Beckenboden wahrzunehmen

Umkehrposition, Baumstamm, Zackiger Bauchtanz, Rüsselübung (Entspannung) (1-2+)

Yoga: 5 Sanfte Schritte zur Erholung nach der Geburt (2-4+)

- Schliessen, Kräftigen, Entspannen - ganzer Körper unter Einbezug Beckenboden /Atem

Balance - Übungsreihe zur Balance im Wochenbett (3-4+++)

- Start im Wochenbett bis weit nach «Fit für die Rückbildung»

Entspannungsübungen (+SS)

- Gedankenreisen: Dein Beckenboden im Früh- und Spätwochenbett
- die Atemwelle, Fächerübung, Beckenblüte,
- Constructive Resting Position

Aus Modul 6 für Wochenbett/Rückbildung

Potpourri im Stand

- Korsettübung
- Mamaburpees (4+), Boxen (3+)
- Figur 8 vorwärts (2+) (+SS)
- Frosch im Stand (Balance) (3+) (+SS)
- Aufbau Wiedergewinn Bauchdeckenzugrichtung (Luftballonatem...)
- Gummibandübung (Beckenbodenwahrnehmung) (1+) (+SS)
- Therabandübung

Übungsaufbau in Rückenlage bis «Fit für die Rückbildung» (2-4++++)

- Start im Wochenbett bis weit nach «Fit für die Rückbildung»
- Sternatmung, Erdbeershake/Reissverschlüsse, Multifidi, Fächer, UFO- Übung, Aufbau der Brücke, halbe Kerze

Beckenbodenübungen im mittleren und späten Wochenbett: dynamisch anspannen und entspannen (2-4+)

- Bauchlage «ICH BIN FITTT»;
- Hocker: Hocker anheben, Zielband, Hackungen, Schiebetüren
- Bauchmuskeln amTisch
- halber Vierfüßlerstand: «Vor- und Zueinander»; Stand an Türrahmen
- Hocker: Abduktorenaktivierung; Bauchmuskelintegration
- nachbereitende, ausgleichende Beckenbodenübungen

Schemata für postpartales Training

- Schema: Beckenbodenarbeit im Frühwochenbett (1-2+)
- Schema: Möglicher Einstieg in die Rückbildung nach Spontangeburt (1-4+)
- Schema: Möglicher Einstieg in die Rückbildung nach Kaiserschnitt (1-4+)
- 5 Grundübungen für das Frühwochenbett
- 5 Grundübungen für das Spätwochenbett
- Schema: Beispiel: Fit für die Rückbildungsstunde in verschiedenen Positionen

Merkblätter für den Beckenboden rund um die Schwangerschaft

Gesundheitsförderung Schweiz:

Video Tutorials: Bewegung während und nach der Schwangerschaft
www.youtube.com/playlist?list=PLet_hcj0OTdAt8_hGXFDORpQP6U511QkE



3 Die 5 Mädels und die BeBo® Regeln

Atmung – Goldener Atem

- Goldener Atem in die Tiefe – nicht den Bauch aufblähen
- Beckenboden Tonus geben über Töne
- Singen
- *Kein Pressen auf der Toilette!*



Haltung – Wurzelkraft

- Wurzelkraft
- Korrekter Haltungsaufbau
- Bewusst im «Ich-Sein» oder im «Wir-Sein»
- Ohne richtiges Alltagsverhalten kein fitter Beckenboden
- *Schulen beckenbodenbewusster Alltag!*



Balance – Mutter Königin

- Mutter Königin
- Gemittet, innere Standfestigkeit und Stärke
- Balance ist der Schlüssel für einen guten Beckenbodentonus
- *Aufrecht beim Husten, Niesen, Lachen, Heben...!*



Beckenbewegung – Bauchtanz

- Beckentanz
- Das A des ABCs
- Unterstützung der Kräftigung des Beckenbodens
- Vom «Michael Jackson» bis zur Tiefenentspannung
- *Keine einengende Kleidung um den Bauch!*



Beckenboden – Tor zur Welt

- Tor zur Welt
- ABC
- Eutonus, Anspannung und Entspannung wahrnehmen und üben
- Singen
- *BB nach WC anspannen, dann bewusst entspannen und anschliessend nochmals leicht «anticken»!*



4 Literaturverzeichnis

Beilecke K., Postpartale Beeinflussung des Beckenbodenbindegewebes, in: Der Frauenarzt 60 (2019), Nr. 8, S. 505-507

Dietz HP, Klinische Beckenbodenuntersuchung, Sydney 2018.

Gainey H., AJOG, 1943

Grosemans P., Kokzygodynie in der Schwangerschaft- Das Steissbein befreien, in: DHZ 11/2016

Gyhagen et al. BJOG. 2013;120:144-51

Haya et al., Am J Obstet Gynecol 2015;212:755.e1-755.e27..2015.02.017.

Irwin et al. Worldwide prevalence estimates of lower urinary tract syndroms... BJU Int.2011, 108 (7), 1132-8

Kearney R, Fitzpatrick M, Brennan S, Behan M, Miller J, Keane D, O'Herlihy C, DeLancey JO. Int J Gynaecol Obstet. 2010

Mattes, K., Stärkt Trampolinspringen den Beckenboden, aus: DHZ 2019, S. 52-56

Mervelskemper G., Beckenbodenübungen Teil 3, DHZ 2020. 72 (5):56-61

Milsom I, Altman D, Cartwright R, Lapitan MC, Nelson R, Sillén U, Tikkanen K. Epidemiology of Urinary Incontinence (UI) and other Lower Urinary Tract Symptoms (LUTS), Pelvic Organ Prolapse (POP) and Anal (AI) Incontinence. In: Incontinence, Editors Abrams, Cardozo, Kouhry and Wein. Health Publications Ltd, Paris 2013

Nimke M., Vom Kiefer zum Becken, DHZ 06/2018

Rortveit G et al., New England Journal of Medicin 2003;348: 900-907

Smith et al., Obstet Gynecol, 2010;116:1096-1100

Wu et al Obstet Gynecol 2014;123:1201-1216