

# Mama-Workout

**Postnatales Training** Ein kleiner, aber feiner Arbeitsbereich für Physiotherapeuten ist die Betreuung frischgebackener Mütter. Ein gut strukturiertes Mama-Workout hilft den Frauen bei Regeneration und Rückbildung. Mit nur wenigen Übungen können sie sich fit für den Alltag und Sport machen – mithilfe ihres Therapeuten und begleitend zu Hause.



➔ Schwangerschaft und Geburt verändern und belasten den weiblichen Körper. Frauen, die kein postnatales Rückbildungsprogramm absolviert haben, klagen später oft über die Folgen (Haltungsschwäche, Rückenbeschwerden, Inkontinenz, Organabsenkungen etc.). Therapeuten können verordnete Rückbildungskurse als Kassen- oder Privatleistung oder postnatale Fitnesskurse als Präventionskurs (§20) anbieten. Ziel des Trainings ist es, die Körpermitte mittels aufeinander aufbauender Maßnahmen funktional zu kräftigen. Viele Mütter haben Schwierigkeiten, ihre muskuläre Körpermitte zu spüren und physiologisch richtig einzusetzen. Und dabei ist es egal, wie „fit“ sie vorher waren. Therapeuten starten daher am besten damit, die Wahrnehmung und das funktionale Zusammenspiel von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zu schulen. Darauf aufbauend steht die Kräftigung der Körpermitte im Vordergrund – wobei der restliche Körper natürlich nicht vergessen werden darf. Das Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining verfolgt dabei vier Ziele: 1. funktionale Stabilität in der Körpermitte; 2. Aufrichtung der Körperhaltung; 3. Straffung der Körpersilhouette; 4. gute Gesamtfitness für Alltag und sportlichen Wiedereinstieg.

**Regenerationsphase** → Unmittelbar nach der Entbindung beginnt die 6–8-wöchige Regenerationsphase, das Wochenbett. Das Regenerationsprogramm besteht darin, sich körperlich zu erholen und im Alltag so zu verhalten, dass die Körpermitte geschont wird. Im Idealfall beginnen die Mütter ab der 2. Woche mit sanfter Beckenbodenschulung und rehabilitativen Basisübungen für die Körpermitte (👁 PATIENTENINFO, S. 38 UND DOWNLOAD REGENERATIONSPLAN).

**Rückbildungsphase** → Etwa ab der 7. Woche beginnt die Rückbildungsphase. Haben die Frauen bisher weder Beckenbodenschulung noch rehabilitative Basisübungen angewendet, so beginnen sie mit

ebendiesen. Aufbauend darauf kräftigen sie die Körpermitte mithilfe von Rückbildungsübungen (Level 1). Schrittweise gestaltet man dann das Training mit herausfordernden Rückbildungsübungen (Level 2) immer anspruchsvoller (👁 S. 40–41). Das Rückbildungsprogramm dauert circa zehn Wochen.

**Wiedereinstiegsphase** → In der Wiedereinstiegsphase steigen die Frauen schrittweise in ein „normales“ Sportprogramm ein. Ihr Körper verfügt noch nicht über die gleiche Konstitution wie vor der Schwangerschaft, daher müssen sie einige Sicherheitsregeln und Trainingsbesonderheiten berücksichtigen (👁 S. 38). In dieser 1–2-jährigen Phase führen die Frauen im besten Fall zusätzlich zum Sport ein spezielles postnatales Fitnesstraining durch. Hierunter versteht man ein erweitertes, intensiveres Körpermitte-Training, welches ein klassisches Gymnastik-Workout mit Rückbildungsübungen kombiniert und beckenboden- und rückenbelastende Übungen ausklammert.

Verena Wiechers

➔ **Die Patienteninfo und ein Regenerationsplan fürs Wochenbett**  
[www.thieme-connect.de/products/physiopraxis](http://www.thieme-connect.de/products/physiopraxis) > „Ausgabe 9/17“

## Autorin



**Verena Wiechers** ist Dipl.-Sportwissenschaftlerin und Leiterin der Akademie für Prä- und Postnatales Training. Für Schwangere und Mütter hat sie das MamaWORKOUT-Konzept entwickelt, das auch als DVD-Serie und Buch erschienen ist. Informationen und Kontakt: [www.akademie-wiechers.de](http://www.akademie-wiechers.de)

# Übungen nach der Geburt

Ihr Therapeut weiß, in welcher Rückbildungsphase Sie sich gerade befinden. Lassen Sie sich von ihm die für Sie geeigneten Übungen ankreuzen und trainieren Sie diese am besten täglich für 5–10 Minuten zu Hause und einmal pro Woche unter Anleitung.

Ihr Beckenboden ist geschwächt und desensibilisiert. Es kann daher einige Tage dauern, bis Sie ihn gut wahrnehmen und anspannen können. Legen Sie sich auf eine bequeme Unterlage, führen Sie die Übungen langsam und konzentriert durch und achten Sie dabei besonders auf Ihre Atmung.

**Beachten Sie bitte immer Folgendes:**

- Bei hoher körperlicher Beanspruchung fällt es Ihnen strapazierten, vielleicht sogar verletzten Muskeln schwer, sich wieder zusammenzuziehen, zu regenerieren und an ihre alte Position zurückzukehren. **Vermeiden Sie daher schweres Tragen, Schieben, Heben, Springen, Laufen und intensives Krafttraining.**
- Ein hoher Druck im Bauchraum (intra-abdominaler Druck) schiebt die Beckenboden- und Bauchmuskeln nach unten bzw. außen. **Vermeiden Sie daher eine Pressatmung, massives Husten und Niesen (vor allem**

**in gekrümmter Haltung), starkes Pressen beim Toilettengang, gerades Hochkommen aus der Rückenlage und sportliche Belastung.**

- Signale, die auf eine Überbelastung Ihrer Körpermitte hinweisen, sind starke, nicht nachlassende Schmerzen im Bereich des Nackens, der Wirbelsäule, des Beckens und Unterleibs sowie ein unangenehmes Druck- oder Störgedühl im Unterleib. **Bei Auffälligkeiten halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Ihrer Hebamme.**

## Regenerationsphase

### Sanfte Beckenbodenschulung im Wochenbett



Abb.: V. Wiechers

**Aktivieren der untersten Beckenbodenschicht**

Beginnen Sie mit der untersten Muskelschicht des Beckenbodens (= Schließ- und Schwellkörpermuskeln), die die Scheide und den After wie eine Acht umschließt. Diese Beckenbodenmuskeln sind am leichtesten zu erspüren. Verschließen Sie beide Körperöffnungen, als würden Sie zwei kleine Schwämme mit den Schließmuskeln vorsichtig auswringen.

**Ausatmung:** Körperöffnungen verschließen  
**Einatmung:** Spannung lösen

Wiederholen Sie die Übung so lange, bis Sie ein gutes Gefühl für Ihre unterste Beckenbodenetage entwickelt haben.

**Aktivieren der mittleren Beckenbodenschicht**

Die mittlere Schicht verbindet die beiden Sitzhöcker. Wackeln Sie bei gerader Haltung auf dem Stuhl hin und her, dann fühlen Sie die Sitzhöcker. Stellen Sie sich vor, wie Sie diese zueinanderziehen. Dabei bewegt sich kaum etwas, aber Sie spüren eine leichte Spannung zwischen den Sitzhöckern.

**Ausatmung:** Sitzhöcker zusammenziehen  
**Einatmung:** Sitzhöcker werden schwer und streben auseinander.

**Wichtig:** Lassen Sie Ihre Gesäßmuskeln locker!  
 Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.

**Aktivieren der obersten Beckenbodenschicht**

Die oberste Schicht des Beckenbodens aktivieren Sie, indem Sie sich aufrichten und Ihren Rücken strecken. Lassen Sie Schambein und Steißbein Richtung Stuhl sinken und ziehen Sie den Scheitel Richtung Decke. Stellen Sie sich nun vor, Sie wollen Ihre Organe oder einen Tampon innerlich nach oben heben. Sie sollten dabei eine leichte Anspannung im Unterleib spüren.

**Ausatmung:** Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre Organe nach oben heben.  
**Einatmung:** Organe wieder sinken lassen.

Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.

**Gemeinsames Aktivieren aller Beckenbodenschichten**

Im Anschluss aktivieren Sie alle Muskelschichten zusammen:

**Ausatmung:** Körperöffnungen verschließen, beide Sitzhöcker zueinanderziehen, Rücken strecken und innerlich einen Tampon nach oben ziehen. Dabei Spannung und Halt in der Körpermitte spüren.

**Einatmung:** Rücken entspannen (ohne dabei rund zu werden), Sitzhöcker auseinanderdriften lassen und Körperöffnungen lockern. Spüren Sie nach, wie die Spannung in der Körpermitte nachlässt!

Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.

bitte ankreuzen

**Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz auf einem harten Stuhl, die Füße stehen unter den Knien, der Rücken ist aufgerichtet, der Schultergürtel locker. Stellen Sie sich den Beckenboden wie eine Hängematte im Unterleib vor, die aus drei übereinanderliegenden Schichten besteht. Sie werden mit den folgenden Übungen alle drei Schichten nacheinander ansprechen und erspüren.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich gerne an uns:

Praxisstempel

## Basisübungen für Ihre Körpermitte (2.–6. Woche)

Nachdem Sie mit den vorherigen Übungen gelernt haben, Ihren Beckenboden korrekt anzuspannen, können Sie mit den Basisübungen für die Regeneration Ihrer Körpermitte beginnen. Atmen Sie stets durch die Nase ein und den Mund aus.

### Vierfüßlerstand mit Schienbeindruck

bitte  
ankreuzen



Abb.: V. Wiechers

**Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand mit neutraler Wirbelsäulenposition, ohne den Bauch hängen zu lassen

**Technik:** Beim Ausatmen aktivieren Sie Ihren Beckenboden und drücken Ihre Schienbeine und Fußrücken gegen den Boden, bis Sie eine leichte Spannung im Bauch spüren. Beim Einatmen verringern Sie die Beckenboden- und die Bauchspannung wieder.

**15 Wiederholungen**

### Beckenbodenaktivierung in Rückenlage

bitte  
ankreuzen



Abb.: V. Wiechers

**Ausgangsposition:** Rückenlage, Beine aufgestellt, Becken neutral, Hals lang, Kiefer entspannt

**Technik:** Ziehen Sie Steiß- und Schambein gleichmäßig Richtung Füße, während der Scheitel in die andere Richtung zieht. Spüren Sie, wie sich Ihre Wirbelsäule verlängert. Beim Ausatmen aktivieren Sie den Beckenboden wie in der Beckenbodenschulung gelernt. Ist der Beckenboden fest angespannt, ziehen Sie Ihren Bauchnabel nach innen und oben. Beim Einatmen verringern Sie die Beckenbodenspannung etwas und atmen entspannt in den Bauch.

**15 Wiederholungen**

### Rückenlage mit Aktivierung des großen Rückenmuskels

bitte  
ankreuzen



Abb.: V. Wiechers

**Ausgangsposition:** Rückenlage, Beine aufgestellt, Becken neutral, Hals lang, Kiefer entspannt, Schultern von Ohren entfernt, Fingerspitzen zeigen nach oben

**Technik:** Ziehen Sie Steiß- und Schambein Richtung Füße, der Scheitel zieht in die entgegengesetzte Richtung. Beim Ausatmen aktivieren Sie Ihren Beckenboden und drücken gleichzeitig Oberarme und Schulterblätter in den Boden. Dabei darf sich Ihr Körper nicht bewegen. Den Druck während der gesamten Ausatmung halten. Beim Einatmen lösen Sie die Spannung wieder und spüren in Ihren Unterleib hinein.

**15 Wiederholungen**

## Rückbildungsphase

### Rückbildungsübung Level 1 (7.–10. Woche)

Nachdem Sie die Körpermitte im Wochenbett mittels sanfter Beckenbodenschulung und der Basisübungen regeneriert haben, können Sie ab der 7. Woche mit den Rückbildungsübungen des Level 1 beginnen.

#### Rückenlage mit Fersendruck

bitte  
ankreuzen



Abb.: V. Wiechers

**Ausgangsposition:** Rückenlage mit lang gezogener Wirbelsäule, linkes Bein aufgestellt, Becken und Lendenwirbelsäule neutral, rechtes Bein mit leicht gebeugtem Knie am Boden, rechte Fußspitze hochziehen.

**Technik:** Beim Ausatmen drücken Sie die linke Ferse in den Boden. Dabei darf sich Ihr Körper nicht bewegen. Halten Sie den Fersendruck während der gesamten Ausatmung. Beim Einatmen verringern Sie den Fersendruck und spüren in Ihren Unterleib hinein.

15 Wiederholungen je Seite

#### Sitzhockerheben

bitte  
ankreuzen



Abb.: V. Wiechers

**Ausgangsposition:** Langsitz auf beiden Sitzhöckern, Knie gebeugt, Schambein und Steißbein gleichmäßig nach unten sinken lassen, dann Wirbelsäule aus dem Becken heraus in die Höhe strecken, Nacken entspannen. Stellen Sie sich vor, dass Sie größer erscheinen möchten. Automatisch entsteht eine Spannung in der Körpermitte.

**Technik:** Heben Sie Ihren rechten Sitzhöcker circa 1 cm vom Boden und halten Sie die Position für circa 3 Sekunden. Kommen Sie anschließend sehr langsam und vorsichtig in die Ausgangsposition.

10 Wiederholungen je Seite

#### Seitenlage mit Beinheben

bitte  
ankreuzen



Abb.: V. Wiechers

**Ausgangsposition:** Seitenlage, Faust vor dem Oberkörper stützen, Schulter vom Ohr entfernen, Fußsohlen übereinanderlegen, Beckenboden intensiv anspannen, dann den Bauchnabel nach innen oben aktivieren, bis der Bauch flacher wird

**Technik:** Beim Ausatmen drücken Sie Ihre Faust fest in den Boden und heben aus der Taille heraus Ihre Beine seitlich an. Versuchen Sie nicht zu kippen und den Bauch möglichst flach zu halten. Beim Einatmen lösen Sie die Spannung wieder und bringen die Beine in die Ausgangsposition.

15 Wiederholungen je Seite

#### Fahrradfahren

bitte  
ankreuzen



Abb.: V. Wiechers

**Ausgangsposition:** Rückenlage, Beine gebeugt in der Luft, Hände oder ein kleines Kissen unter das Kreuzbein legen (um Abstand zwischen Lendenwirbelsäule und Boden zu verhindern), Beckenboden intensiv anspannen, Bauchnabel erst nach innen, dann nach oben aktivieren und damit die Bauchmuskulatur fest und flach machen

**Technik:** Radeln Sie mit den Beinen langsam in der Luft. Konzentrieren Sie sich dabei auf die Stabilisierung Ihrer Körpermitte. Versuchen Sie, die Körpermitte ruhig und den Bauch flach zu halten.

**Beenden Sie die Übung, wenn Sie die Spannung im Beckenboden oder im Bauch nicht mehr halten können (max. 30 Sekunden).**

## Rückbildungsübungen Level 2 (11.–16. Woche)

Schrittweise können Sie nun Ihr Training mit den Level-2-Übungen steigern. Insgesamt sollte das Rückbildungsprogramm (Level 1 und 2) mindestens 10 Wochen andauern.

### Kniekreisen in Rückenlage

bitte  
ankreuzen



Abb.: V. Wiechers

**Ausgangsposition:** Rückenlage mit lang gestreckter Wirbelsäule, neutrales Becken, linkes Bein gebeugt in der Luft, rechtes Bein leicht gebeugt, rechte Ferse, Arme und Schulterblätter drücken in den Boden

**Technik:** Malen Sie mit dem rechten Knie Kreise in die Luft. Halten Sie dabei Ihre Körpermitte absolut ruhig und stabil und den Druck in den Boden aufrecht.

**10 Kreise je Seite**

### Pulsierende Brücke

bitte  
ankreuzen



Abb.: V. Wiechers

**Ausgangsposition:** Schulterbrücke in Rückenlage, Beine im rechten Winkel aufgestellt

**Technik:** Spannen Sie Ihren Beckenboden in dieser Körperposition fünfzehn Mal so schnell wie möglich an und entspannen Sie ihn sofort wieder.

**15 Wiederholungen; möglichst schnell und pulsierend**

### Fahne

bitte  
ankreuzen



Abb.: V. Wiechers

**Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand, dann rechten Arm und linkes Bein in Verlängerung der Wirbelsäule strecken

**Technik:** Beim Ausatmen machen Sie Ihre Wirbelsäule rund, verschließen Ihre Körperöffnungen und ziehen das Schambein Richtung Bauchnabel. Spannen Sie Ihren Bauchnabel nach innen und oben und ziehen Sie den Bauch ein. Gleichzeitig drücken Sie die rechte Hand gegen Ihr linkes Knie. Halten Sie die Spannung für 3 Sekunden. Beim Einatmen kehren Sie zurück in die Ausgangsposition.

**10 Wiederholungen je Seite**

### Kniestand

bitte  
ankreuzen



Abb.: V. Wiechers

**Ausgangsposition:** Kniestand mit aufgerichteter Haltung und neutraler Beckenposition, Wirbelsäule lang machen, Arme vor dem Körper verschränken und Beckenboden nach oben aktivieren, fließend atmen

**Technik:** Gesäß Richtung Fersen absenken und eine Handbreit vor den Fersen anhalten. Langsam wieder in die Aufrichtung strecken. Sie beenden die Übungen, wenn Sie die Spannung im Beckenboden oder im Bauch nicht mehr halten können (maximal 30 Sekunden).

**10 Wiederholungen**