Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 70 (1972)

Heft: 12

Artikel: Wochenbettgymnastik

Autor: Voegeli-Tuominen, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-951390

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

DIE SCHWEIZER HEBAMME

Offizielles Organ des Schweizerischen Hebammenverbandes
Bern, 1. Dezember 1972 Monatsschrift 70. Jahrgang Nr. 12

Aus der Universitäts-Frauenklinik Bern
(Direktor: Prof. Dr. med. M. Berger)

Wochenbettgymnastik

von A. Voegeli-Tuominen

Wochenbett bedeutet ursprünglich die Zeit, die die Frau nach der Geburt im Bett liegen sollte. Nach dieser ersten Woche ist aber der Körperzustand vor Beginn der Schwangerschaft keineswegs wiederhergestellt, es braucht dazu eine viel längere Zeit. Die Mindestzeit der «Wiederherstellung» kann durch Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik, mit 12 Wochen angegeben werden. Wenn in dieser Zeit und vor allem während der ersten Woche, wo die hormonelle Einwirkung am stärksten ist, die Uebung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur unterbleibt, kann später der Tonus kaum wiederhergestellt werden. Die Fähigkeit der Muskelfasern zum Abbau nebst Regeneration des Muskelgefüges ist an die hormonelle Rück-Umstellung in der Wochenbettperiode und an die Uebungstherapie gebunden. Wenn aber bei ungenügender Rückbildung der Muskulatur nach der ersten Schwangerschaft eine neue eintritt und nun ausgiebig geübt wird, kann unter dem Einfluss der Hormonwirkung im Wochenbett die Bauchdecke ihre ursprüngliche Form wieder gewinnen.

Zweck der Gymnastik:

a) Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel:

Die Rückbildungsvorgänge im Frühwochenbett machen den Körper der Wöchnerin gewissermassen zu einer hochtourig arbeitenden «Chemischen Fabrik», es müssen einige Kilogramm von Muskelbindegewebe, Fettgewebe und Haut abgebaut, die Zelltrümmer abtransportiert und mehrere Liter überflüssig gewordenes Gewebswasser ausgeschieden werden.
Anderseits wurden die Gefässe im Beckenraum in der Schwangerschaft erweitert. Unter der Geburt am Darmausgang durch Pressen entstandene Hämorrhoiden machen beim Stuhlgang oft heftige Schmerzen und führen zu Obstipation. Diese verursacht verstärkte Venenstauungen im Becken und bringt die Gefahr erneuter Gebärmutterblutungen.
Ebenfalls werden während der Schwangerschaft die Beinvenen durch die schnelle Gewichtszunahme und durch Druck vom Bauch auf die Gefässe in der Leistenbeuge erweitert. Durch die verlangsamte Durchblutung in den erweiterten Gefässen und durch das Stilliegen im Bett kommt es leicht zu venösen Stauungen, Thrombosen und Embolie.

b) Wiederherstellung der richtigen Atmung:

Bei den Atemübungen ist vor allem die Zwerchfellatmung zu üben, da das Zwerchfell während der Schwangerschaft hochgedrückt wurde und die Frauen, auch nach der Geburt, schlüsselbeinwärts atmen. Es ist wichtig, dass Tiefatmung nie ohne vorherige Anstrengung des Kreislaufs ausgeführt wird. Eine Tiefatmung übt bei ruhendem Kreislauf einen starken Sog auf den Venenrückstrom im Beckenraum aus, wodurch die Gefahr, dass eine Thrombose sich lösen könnte, besteht.

c) Für die Wiederherstellung der richtigen Körperstatik ist die Rückbildung und Kräftigung der überdehnten Bauchdecken und des Beckenbodens wichtig. Im Bereich der Bauchdecken sind die Nahtstellen zwischen den schrägen und geraden Bauchmuskeln an der Rectusscheide, im Bereich des Nabelringes und an der Thorakolumbalfaszie besonders zu beachten, da nur bei ihrer Festigung das Zusammenspiel der Bauchmuskeln regelrecht ist.
Schon bei der ersten Wochenbettbehandlung muss die Ausdehnung einer Rectusdiastase festgestellt werden, weil hierdurch die Art der Bauchdeckenarbeit bestimmt wird. (Zu diesem Zweck lässt man die Wöchnerin in Rückenlage den Kopf anheben, wodurch die Diastase deutlich erkennbar wird.) In diesem Fall müssen alle Anspannungsübungen der *geraden* Bauchmuskeln lange Zeit vermieden und die gezielte Arbeit speziell der *schrägen äusseren* Bauchmuskeln in den Vordergrund gestellt werden.
Im Bereich des Beckenbodens muss die Anspannung der Adduktoren und der Gesässmuskeln die regelrechte Mitspannung erzielt werden. Allmählich kann dann der Beckenboden auch wieder isoliert angespannt werden, z. B. unter der Vorstellung, die Scheide in das Becken hineinzuziehen oder Urin oder Stuhl zurückzuhalten. Die gute Spannungsleistung der Bauch- und Beckenbodenmuskeln ist wichtig, damit der Eingeweideblock im Bauch-Beckenraum wieder seinen richtigen Halt bekommt.

d) Die Wiederherstellung der richtigen Körperhaltung muss in der Wochenbettgymnastik von Anfang an als wichtiges Ziel ins Auge gefasst werden. Da in der Schwangerschaft die Lendenlordose bei gekipptem Becken verstärkt gewesen ist, macht die Umstellung dieser «Gewohnheitshaltung» oft viel Mühe. Die Frauen haben daher beim ersten Aufstehen noch immer die Haltung der Schwangerschaft, obwohl nun kein Grund mehr dafür vorhanden ist.
Die richtige Haltung muss von Beginn der Wochenbettgymnastik an besprochen und bei jedem Aufsein geübt werden. Das gilt ebenso für das Stehen und Gehen, das in der Schwangerschaft oft breitspurig war und wieder schmalspurig mit dem richtigen Abrollen der Füsse von der Wöchnerin gelernt werden muss. Diese richtige Geh- und Stehhaltung ist von entscheidender Bedeutung für Beckenboden-Bauchspannung

---

Liebe Kolleginnen,

Mit dieser Nummer nehme ich Abschied von meinem Amt und lege es in jüngere Hände. Für alles Wohlwollen, alle erfahrene Freundlichkeit und die guten Kontakte danke ich ganz herzlich und wünsche sie auch meiner Nachfolgerin.
Bitte senden Sie die Sektionsberichte im Dezember an die Adresse von Frau Marti und möglichst früh, das heisst: 18. Dezember. Die Januar-Nummer sollte vor Weihnachten gedruckt werden können. Es ist sonst fast unmöglich, dass sie vor Neujahr in die Hände der Leserinnen kommt.
Ihnen allen, liebe Kolleginnen wünsche ich recht gesegnete Advents- und Weihnachtszeit. *M. Lehmann*

Adresse der neuen Redaktorin:

Frau Nelly Marti, Waldmannstr. 61 / B 14, 3027 Bern

---

und damit für die Gesamtkörperhaltung. Sie ist die beste Vorbeugung für Unterleibssenkungen.

e) Beginn und Dauer einer Turnstunde:

Das Turnen beginnt 12 bis 24 Stunden nach der Geburt, je nach Erschöpfungszustand der Frau. Solange die Frau im Spital bleibt, wird täglich geturnt. Eine Stunde dauert zwischen 10 und 30 Minuten, je nach dem um welchen Tag nach der Geburt es sich handelt. Nach der Entlassung sollten die Frauen täglich wenigstens 12 Wochen lang zu Hause weiterüben, da die Rückbildung ja lange noch nicht abgeschlossen ist.

Aufbau einer Stunde:

Die Uebungen richten sich nach Verlauf der Geburt.
Nach jeder Geburt werden immer Atem- und Stoffwechselübungen gemacht, wobei Atemübungen erst nach einigen anderen Uebungen gemacht werden.
Das Turnen soll nicht zu anstrengend sein, sondern soll nur die Spannung im Bauch, Beckenboden und in den gelockerten Gelenken zurückbringen. Nach der Gymnastik sollen die Frauen sich wohl fühlen, und dürfen müde jedoch nicht erschöpft sein.
Es werden viele und einfache Uebungen gemacht, da viele Frauen nie früher im Leben geturnt haben und dadurch Hemmungen haben, Uebungen mitzumachen.
Die Uebungen werden täglich gesteigert und werden vorwiegend von den Beinen aus gemacht.
Es werden nie Armübungen gemacht wegen den oft enorm verspannten schmerzhaften Brüsten.

Komplikationen, die vor der Gymnastik zu beachten sind:

Episiotomie:

Die Naht ist 4—5 Tage schmerzhaft. Während dieser Zeit werden keine Beckenbodenübungen, keine Doppelbeinübungen und kein Aufsitzen gemacht. Nach der Heilung sind aber die Beckenbodenübungen umso wichtiger um Verklebungen der Narbe zu verhindern.

Sectio:

Am Anfang wird postoperativ behandelt — Stoffwechselgymnastik — und tiefes Durchatmen aller Lungenabschnitte. Das Abhusten darf nicht vergessen werden, da die meisten viel Schleim haben und ängstlich sind alleine zu husten. Zur Hilfe kann der Bauch beidseits der Wunde fixiert werden, um das Auseinanderziehen zu verhindern.
Bauchmuskelübungen werden erst nach ca. 7 Tagen angefangen, erst leichte Uebungen, die langsam gesteigert werden.

Blasenstörungen:

Bei Verkrampfung und Innervationsstörungen des Blasenschliessmechanismusses werden Vibrationen auf dem Unterbauch gemacht. Bei Inkontinenz durch Auflockerung von der hinter Urethra liegenden Muskulatur bei der Geburt schnelle Spannungsübungen.

Uebungsprogramm:

Zwerchfellatmung ist wichtig am Ende der Behandlung und zwischen den einzelnen Uebungen.

1. Tag

— Füsse auf- und abbewegen.
— Zehen beugen und strecken.
— Mit den Füssen kreisen.
— Füsse hochziehen, Knie auf der Unterlage herunterdrücken und das Gesäss zusammenklemmen.
— Rechtes und linkes Knie abwechslungsweise biegen.
— Beine leicht spreizen und die Grosszehen zusammen- und auseinanderdrehen.
— Faust machen — Finger wieder strecken.
— Handkreisen.
— Ellenbogen biegen und strecken.

2. Tag: wie oben und

— Wechselweises Anheben eines Beines gestreckt.
— Velofahren mit einem Bein.
— Knie anbeugen und das Kreuz herunterdrücken.
— Kopf heben.

3. Tag: wie oben und

— Knie anbeugen und das Gesäss heben.
— Knie angebeugt — Kopf und Schultern möglichst hoch heben.
— Mit rechter Hand zu linkem Knie usw. Das Bein kommt entgegen.
— Beine gebeugt und die Knie nach links und rechts fallen lassen.

4. Tag: wie oben und

— Seitenbeuge — linke Hand zu linkem Knie usw.
— Einziehen der Beine in die Hüfte im Wechsel (Bein kurz machen).
— Velofahren mit beiden Beinen.
— Beine gebeugt zum Bauch hochziehen, strecken und wieder beugen.
— Hände hinter dem Nacken — mit rechtem Ellenbogen zum linken Knie, das Knie kommt entgegen.

5. Tag: wie oben und

— Knie angebeugt — Knie und das Gesäss zusammenkleben, gleichzeitiges Zusammenziehen des Beckenbodens.
— Mit rechter Hand zum linken Knie, nur der Oberkörper hebt sich.
— Velofahren nach links und rechts.
— Beide Beine gestreckt hochheben und langsam senken.

6. Tag: wie oben und

Ab heute dürfen alle Bauchmuskelübungen gemacht werden.
— Beide Beine gestreckt von Seite zu Seite führen.
— Beine hochheben und von Seite zu Seite führen.
— Oberkörper abheben und rechts und links ablegen.
— Mit beiden Beinen einen grossen Kreis machen.
— Ein Knie aufstellen und aufsitzen (dabei nicht vergessen, den Beckenboden anzuspannen).
— Knie zum Bauch hochziehen und nach rechts und links strecken.
— Aufsitzen und mit dem Oberkörper kreisen.
— Schubweise Hochkommen zum Sitzen.
— Beide Knie gleichzeitig beugen und aufsitzen, so dass sich der Kopf und die Knie treffen.

Spätwochenbett oder Rückbildungsturnen

Der Beginn des Rückbildungsturnens richtet sich nach den häuslichen Umständen. Im allgemeinen kommen die Frauen 2—3 Wochen nach der Entlassung aus der Klinik. Im allgemeinen ist eine Gruppengymnastik der Einzelübung vorzuziehen, da die Frauen ihre körperliche Fortschritte, ihre Leistungsfähigkeit und Geschicklichkeit vergleichen können und das gemeinsame Thema «Kind» miteinander besprechen können. Eine Gegenindikation für diese Gymnastik gibt es eigentlich nicht, wenn sie von einer Person durchgeführt wird, die die noch nicht abgeschlossenen Rückbildungsvorgänge in den Bekkenboden und Bauchmuskeln genügend kennt und berücksichtigt und nicht im Stehen und Gehen arbeiten lässt.
Viele Monate nach der Entbindung ist oft das Zusammenspiel zwischen Bauch und Beckenboden wie auch zwischen Gesäss- und Beckenbodenmuskulatur noch nicht vorhanden. So wird

z. B. beim Hochkommen zum Sitzen aus Rückenlage der Bekkenboden lange Zeit nicht reflektorisch, sondern nur bei ausdrücklicher Beachtung angespannt. Wenn dieser Hinweis nicht gegeben wird, wirken diese Bauchübungen nachteilig für die Wiederherstellung des Beckenbodens. Gehen, Laufen, Hüpfen usw. ist aus dem gleichen Grund in der Spätwochenbettgymnastik untersagt. Bei diesen Uebungen werden die Iliosacralgelenke und die Symphyse, die während der Schwangerschaft eine Auflockerung erfuhren, stark belastet. Es können also dadurch leicht die im Wochenbett verschwundenen Kreuzschmerzen wieder ausgelöst werden. Mit der Wiederherstellung normaler Statik, guter Atmung bei normalem Zwerchfellstand, elastischer Haltekraft des Bauchmuskelgürtels, beweglicher Tragfähigkeit des Beckenbodens, mit der Wiedergewinnung des schmalspurigen Ganges, normaler Funktion der Zirkulation und des gesicherten Körpergefühls, bei Freude an Frische und Leistungsfähigkeit ist die Mutter aus den Belastungen von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett «gesund» hervorgegangen. Damit hat die Krankengymnastik ihre Aufgabe erfüllt.

Autor:

Frau A. Voegeli-Tuominen, Physiotherapeutin
Universitäts-Frauenklinik Bern, CH-3012 Bern

Advent – Weihnacht 1972

Bereite uns, anzubeten vor deiner Krippe und aufzunehmen deine unendliche Gabe. *Alte Liturgie*

Schweiz. Hebammenverband

Offizielle Adressen

Zentralpräsidentin:
Sr. Thildi Aeberli,
General-Guisan-Strasse 31, 5000 Aarau,
Telefon 064 24 56 21

Zentralsekretärin:
Sr. Margrit Kuhn
Kantonsspital Frauenklinik,
5001 Aarau, Tel. 064 24 48 41

Zentralkassierin:
Frau Cely Frey-Frey, Egg 410,
5728 Gontenschwil, Tel. 064 73 14 44

Fürsorgefonds-Präsidentin:
Frau Margrit Rohrer-Eggler, Thunstr. 23,
3074 Muri b. Bern, Telefon 031 52 20 45
oder 52 02 97.

Zentralvorstand

Jubilarinnen:

Sektion Winterthur
Sr. Hanna Gehri, Winterthur
Sr. Rosa Kilcher, Winterthur

Sektion St. Gallen
Frl. Ruth Brennwalder, Bazenheid.

Unsere besten Wünsche begleiten Sie und wir wünschen Ihnen alles Gute.

Liebe Kolleginnen,
die 24 Hebammen sind wieder von ihrer Amerika-Studienreise zurück.
Wir haben viel Schönes gesehen und interessante Vorträge gehört. Ich nehme an, dass Sr. Olga Leu, unsere Delegierte am JCM Ihnen sobald als möglich einen Rapport schreiben wird.
Vom 28. 10.—3. 11. 1972 nahmen wir am Internationalen Hebammenkongress in Washington teil. Das Sheraton Park Hotel ist ein sehr, sehr weitläufiges Hotel, wir bewohnten z. T. sehr luxuriöse Appartements. Das Hotel hatte genügend Platz für eine Versammlung von 2200 Personen und einen grossen Saal, in dem uns das Frühstück und der Lunch serviert wurde. Vortrag auf Vortrag folgte sich und die Uebersetzungen waren nicht immer allzu gut, so dass wir am Abend rechtschaffen müde waren. Aber dessen ungeachtet verbrachten wir sehr schöne Abende, denken wir zurück an das «königliche Bankett», an den Empfang in der Schweizer Botschaft, oder an die Abendrundfahrt durch das nächtliche, illuminierte Washington, mit mehr oder weniger Champagner.
Wir haben festgestellt, dass die Sorgen und Freuden in unserem Beruf fast überall die Gleichen sind, doch hat es sehr viel Länder in denen die Hebamme in der Schwangerschaftsvorsorge und in der Familienplanung beratend zugezogen wird.
Wir hoffen sehr, dass mit der Zeit in der ganzen Schweiz der Studienplan für unsere Hebammenschülerinnen in dieser Beziehung erweitert, oder dass gute Fortbildungskurse für interessierte Hebammen organisiert werden.
Liebe Kolleginnen, die Schweiz wurde nun für die Organisation des Internationalen Kongresses 1975 gewählt und zwar mit 50 Stimmen für die Schweiz und 12 Stimmen für Argentinien, dieses Resultat wird auch sie alle freuen. Nun beginnt die grosse Arbeit für unsere internationale Präsidentin Sr. Georgette Grossenbacher und ihren Mitarbeiterinnen.
In der vorweihnachtlichen Adventszeit sind wir mit Ihnen verbunden und wir wünschen allen, besonders den älteren und kranken Mitgliedern ein frohes Weihnachtsfest. Für das neue Jahr unsere besten Wünsche und Gottes Segen.

Im Namen des Zentralvorstandes
Die Präsidentin: *Sr. Thildi Aeberli*
Die Sekretärin: *Sr. Margrit Kuhn*

Liebe Kolleginnen,
Am 7. November sind wir alle 28 Teilnehmer der grossen Amerika-Reise gesund und wohlbehalten in Kloten eingetroffen. In der heutigen Zeit von Luftpiraterie und Kriminalität ist dies nicht so selbstverständlich und wir sind daher dankbar dafür.
Die grosse Reise, die uns in viele Staaten geführt hat, in das warme Klima von Kalifornien und in herrlich einsame Gegenden von Arizona, 2200 m hoch, wo Schnee in den Wäldern lag, hat uns in jeder Hinsicht bereichert.
Ueber diese Reise und auch über den Kongress in Washington, der zu den grössten und wissenschaftlichsten gezählt wird, werde ich Euch in der nächsten «Schweizer Hebamme» im Januar näheres berichten.
Ich möchte es aber nicht unterlassen hier schon Herrn Lüscher vom Reisebüro Kuoni, Aarau, der die Reise organisiert hat, zu danken für seine vortreffliche Arbeit.
Herrn Felix Brehm aber, dem Reisebegleiter, möchte ich einen ganz besonderen Dank aussprechen für seine unermüdliche, freundliche und humorvolle Betreuung während der ganzen Reise.
Er hat so viel gehört von und über Hebammen, Geburten und Geburtshilfe, dass er eigentlich das Ehrendiplom eines «Hebammerichs» geschenkt bekommen sollte.
Ich wünsche Ihnen, liebe Kolleginnen, eine besinnliche Adventszeit und frohe Weihnachten.

Eure Delegierte *Olga Leu*

Dem alle Engel dienen,
wird nun ein Kind und Knecht,
Gott selber ist erschienen
zur Sühne für sein Recht.
Wer schuldig ist auf Erden,
verhüll' nicht mehr sein Haupt;
Er soll errettet werden,
wenn er dem Kinde glaubt.

Jochen Klepper