Wochenbettgymnastik

Autor(en): **Werner-Stucki, Marianne**

Objekttyp: **Article**

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**

Band (Jahr): **74 (1976)**

Heft 11

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-950748

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

DIE SCHWEIZER HEBAMME

Offizielles Organ des Schweizerischen Hebammenverbandes
Bern, 1. November 1976 Monatsschrift 74. Jahrgang Nr. 11

Sehr geehrte Leserinnen,

Sie werden mit Erstaunen bemerken, dass die Fortsetzung der Artikelreihe von Herrn PD Dr. Hammacher über Cardiotokographie unterbrochen ist.

Zur Beruhigung jener Leser, welche diese Artikel gelesen haben: Es wird in der nächsten Nummer weitergehen. Der Autor musste ins Ausland verreisen für längere Zeit, sodass er mich bat, ihm eine Artikelpause zu gönnen . . . was hiermit gewährt ist.

Zur Erleichterung der vielleicht etwas überanstrengten CTG-Gehirne erlaubt sich die Redaktion, eine Anleitung zur Wochenbettgymnastik von Frau Marianne Werner-Stucki abzudrucken. Frau Werner ist Leiterin der Physiotherapie am Frauenspital Bern und schrieb diese Anleitung für den Hebammenwiederholungskurs 1976 in Bern.

Diese Anleitung ist nicht als unumstössliches Rezept gedacht, soll aber einem weiteren Hebammenkreise Anregung sein, seine eigenen Uebungen eventuell abzuändern oder zu ergänzen.

Ich erinnere nochmals daran, dass am Ende der CTG-Reihe ein etwa zweitägiger Repetitionskurs in irgend einer Schweizer Stadt unter Leitung von Herrn PD Dr. Hammacher geplant ist. Interessenten werden somit gut daran tun, das Lesen und Begreifen der Artikel nicht bis zum Schluss aufzusparen. Es ist gedacht, beim Bestehen des Kurses eine Bescheinigung darüber abzugeben.

Im übrigen vergessen Sie nicht: Was Sie in diesen Artikeln lesen können, finden Sie in dieser Art nirgendswo im ganzen deutschen Sprachbereich. Und wenn das Begreifen vielleicht erst nach dem vierten Durchlesen kommt: Es lohnt sich.

Ich wünsche Ihnen in diesem Jahre noch zwei schöne Monate.

Ihr F. X. Jann

Wochenbettgymnastik

Universitäts-Frauenklinik Bern (Prof. M. Berger)

von Frau Marianne Werner-Stucki

Beginn: 12—24 Stunden nach der Geburt
Beachten Sie:

Rectusdiastase:

Hauptsächlich die *schrägen* Bauchmuskeln trainieren.

Episiotomie:

Erst nach 4 bis 6 Tagen Uebungen mit beiden Beinen zusammen machen lassen und aufsitzen üben. Dann rasch steigern.

Sectio:

Stoffwechselgymnastik und tiefes Durchatmen aller Lungenabschnitte. *Wichtig:* Abhusten! (Beim Husten Fixation vom Bauch, sonst zu schmerzhaft) Bauchmuskelübungen erst nach Heilung der Narbe, ca. 6. Tag (Uebungen mit einem Bein). Kräftige Bauchmuskelübungen nach Entfernung der Fäden ca.

8. Tag.

Fieber:

Nichts machen ohne den Arzt zu fragen.

Blutungen:

dito.

Bauchatmung:

Zwischen und am Ende der Uebungen.

— Einatmen: Bauch ist locker.
— Ausatmen: Bauch einziehen und das Kreuz herunterdrücken.

Grundübung für alle weiteren Uebungen:

Bauch und Gesäss anspannen, Wasserlösen verhalten.

1. Tag

— Füsse auf und ab bewegen.
— Zehen beugen und strecken.
— Mit den Füssen kreisen.
— Füsse hochziehen, Knie herunterdrücken und das Gesäss zusammenklemmen.
— Rechtes und linkes Knie im Wechsel beugen.
— Beine sind leicht gespreitzt, die Grosszehen zusammenbringen und auseinander.
— Faust machen — strecken.
— Handkreisen.
— Ellenbogen biegen und strecken.

2. Tag wie oben und . . .

— Anbeugen der Beine im Wechsel.
— Rechtes (linkes) Bein anbeugen, mt linkem (rechten) Velofahren (Cave Epi).
— Kniee anbeugen und Kreuz herunterdrücken.
— Kopf heben.
— Füsse hochziehen, Kniee herunterdrücken.
— Rechtes (linkes) Bein anbeugen, linkes (rechtes) gestreckt hochheben und Fuss kreisen.

3. Tag wie oben und . . .

— Kniee nacheinander anbeugen und Gesäss abheben.
— Kniee nacheinander anbeugen, Kopf und Schultern abheben und mit den Armen vorziehen.
— Rechter (linker) Arm nach oben ausstrecken, linkes (rechtes) Bein ausgestreckt, rechtes (linkes) Bein angebeugt, rechte Hand Faustschluss, rechter Ellbogen anbeugen und zur Körpermitte (Bauchnabel) ziehen, linker Fuss hochziehen, linkes Knie beugen und zum rechten Ellbogen zur Körpermitte ziehen (Bauchnabel) und wieder zurückstossen.
— Beide Beine nacheinander anstellen und beide Kniee nach links und rechts langsam ablegen.

4. Tag wie oben und . . .

— Rechte (linke) Hand liegt seitlich am rechten (linken) Oberschenkel und zieht in Seitbeuge zum rechten (linken) Knie runter.
— Rechtes (linkes) Bein in die Hüfte hochziehen.
— Beide Beine anbeugen, Kopf abheben, beide Arme ziehen nach rechts (links) aussen.

5. Tag wie oben und . . .

— Beide Beine anbeugen, Kopf hoch, beide Arme ziehen nach vorne, rechter Fuss und linker Fuss nacheinander abheben, Oberschenkel weit an den Bauch ziehen, Becken drehen und Füsse nach rechts (links) abstellen.
— Beide Beine anbeugen, Gesäss abheben und Gesäss gerade nach rechts (links) ablegen.
— Beide Beine anbeugen, Kopf hoch, Arme nach vorne ziehen und mit beiden Beinen Velofahren, Oberschenkel bleiben senkrecht.

6. Tag wie oben und . . .

— Beide Hände in den Nacken, Oberkörper abheben und nach links (rechts) legen.
— Beide Beine an den Bauch anbeugen, Kopf hoch, beide Arme ziehen nach vorne, Velofahren nach rechts (links), dabei wird Hüfte gedreht, Schultern bleiben gerade.
— Beide Beine anbeugen, Kopf hoch, beide Arme sind schräg nach rechts (links) gehoben, beide Hände zum Faustschluss und schräg nach links (rechts unten ziehen. Beide Beine gehen nach rechts (links) oben, dabei ist darauf zu achten, dass gegenüberliegende Schulter schräg zur andern Hüfte aufgedreht wird.
— Beide Hände zusammenlegen, Ellbogen abheben, Handflächen zusammenpressen.
— Beide Hände am Handgelenk fassen und sie gegeneinander Richtung Ellbogen schieben.

Ab 6. Tag dürfen alle Bauchmuskelübungen gemacht werden mit kurzem Hebelarm. Die schrägen Bauchmuskeln sollen bevorzugt geübt werden.

Frau Marianne Werner-Stucki
Physiotherapeutin

Kantonales Frauenspital
3012 Bern

Schweiz. Hebammenverband

Offizielle Adressen

Präsidentin:

Sr. Elisabeth Stucki
Kant. Frauenspital, Gyn.
3012 Bern
Tel. 031 23 03 33

Vize-Präsidentin:

Frau Etter-Keller
Wallenried
1784 Courtepin

Aktuarin:

Sr. Elisabeth-Krähenbühl
Lindenhofspital
Bremgartenstrasse 117
3012 Bern

Kassierin:

Sr. Martina Hasler
Frauenspital
Schanzeneckstrasse 1
3012 Bern

Beisitzerin:

Sr. Lotti Brühlhart
Hôpital cantonal
1700 Fribourg

Zentralvorstand

Austritte
Sektion Ostschweiz:
Sr. Martina Grass, Pontresina
Heidi Rüber, Uster
Elisabeth Oeler, Münsterlingen
Verena Lüthi-Hermann, Wildhaus
Alice Mannhard, Mols

Sektion Zürich:
Rosmarie Diethelm-Imhof, Romanshorn

Uebertritt
Sektion Ostschweiz in Sektion Bern:
Susanna Salvisberg-Pfister, Interlaken

Todesfall
Sektion Ostschweiz:
Frieda Klemenz-Schöni, Oberdorf, Pfyn, Geb. 1886.
Wir entbieten den Angehörigen herzliche Teilnahme.
Für den Zentralvorstand *E. Krähenbühl*

Sektionsnachrichten

Aargau

Hebammen Wiederholungskurs:
16. November 1976 in der Frauenklnik des Kantonsspitals Aarau.
0900 Uhr Begrüssung, anschliessend Besichtigung der neuen Gebärsäle.
Kaffeepause.
Moderne Schwangerschaftsüberwachung.
1245 Uhr Mitagessen im Personalrestaurant.
1400 Uhr Demontration von zwei Risikofällen.
Kaffeepause.
Um ca. 1600 Uhr offenes Gespräch zwischen praktizierenden Hebammen und Säuglingsfürsorgerinnen.
Ca. 1700 Uhr Ende der Tagung.
Am 6. und 7. November 1976 ist Tag der offenen Tür in der Geburtsabteilung. Alle Interessierten sind freundlich gebeten, sich diese beiden Daten zu merken.
Von unserem schönen Ausflug in die Freiberge, waren sicher alle Kolleginnen sehr begeistert. Es war ein herrlicher Tag und für viele von uns war diese Landschaft mit ihren schönen Pferden noch unbekannt.
Sr. Annemarie und Sr. Käthi möchte ich im Namen aller Teilnehmerinnen noch einmal ganz herzlich danken für die gute Organnisation.
Voranzeige: Unsere Adventsfeier findet am 9. Dezember 1976 in Aarau statt. Näheres in der Dezember-Nummer.
Für den Vorstand *Frau G. Ott*

Bern

Nächse Sektionsversammlung:
Mittwoch, den 1. Dezember 1976 um 1415 Uhr im Kirchgemeindehaus, Gutentenbergstrasse 4, Bern.
Die Adventsfeier, wozu wir herzlich einladen, findet in traditionellem Rahmen statt. Unsere diesjährigen Jubilarinnen werden mit besonderem Schreiben eingeladen.
Für den literarischen Teil der Feier konnte Frau Maurer, Spiez und für den musikalischen Beitrag die Hebammenschülerinnen gewonnen werden.
Rückschau:
Die September-Versammlung in der Schadau, Thun, wurde von 51 Mitgliedern besucht. Unserem Mitglied, Frau Dr. K. Baumann danken wir recht herzlich für die wunderschönen Blumen, mit welchen sie wiederum die Tische schmückte und damit allen Anwesenden Auge und Herz erfreute.
Der Firma *Milupa*, vertreten durch die Herren Dubach und Lottebacher erfreute