

SONJA MÜHLBACHER
Physiotherapeutin

Beckenbodentraining – ganzheitlicher Blick auf den Körper und seine Funktion

in der Schwangerschaft

- Belastung wird höher
- körperliche Fitness
- Inkontinenz mindern/vorbeugen
- Vorbereitung auf Geburt
- Vorbereitung auf das Wochenbett und die Rückbildung
- Haltung! **ÜBUNG: „Trage dein Kind bei dir“**

als Geburtsvorbereitung – Geburt

- Aufgaben des BB während der Geburt kennen
- selbstbestimmt, bewusst und aktiv durch die Geburt kommen
- positives Beeinflussen des Geburtsvorganges durch die Atmung
- Haltung und erleichternde Geburtspositionen kennen und umsetzen
- Entspannen/ Dehnen der Beckenbodenmuskulatur

im Wochenbett – Rückbildung

(Frühwochenbett 0-8d, Spätwochenbett bis 8WO postpartal)

9-Tages-Regel (3 Tage im Bett, 3 Tage am Bett, 3 Tage ums Bett)

- sanftes Aktivieren zu Beginn
- Unterstützung der Wundheilung
- Entlastung des Beckens und der Beckenbodenmuskulatur
- Vorbeugen von Organsenkungen und damit verbundenen Beschwerden
- Vorbeugen von Inkontinenzbeschwerden, die bestehen bleiben oder aber auch erst in späterer Folge auftreten können

Alltagsintegration – Grundspannung – Haltung – Atmung!

Durch gezieltes Beckenbodentraining, das dich und deinen Körper ganzheitlich betrachtet und individuelle Begleitung, kann ich auf deine Bedürfnisse eingehen und dich so gut unterstützen. Eine gute Aufklärung ist mir sehr wichtig und ist der wichtigste Baustein in der Therapie, denn Verständnis für den eigenen Körper ist die Basis für nachhaltige Veränderung!
Mache deine Mitte zu einer starken Mitte, die dich zuverlässig durchs Leben trägt.

Ein starker Beckenboden schwingt – ist in der Lage zu aktivieren und zu entspannen, beides zu gleichen Teilen!!

NINA PERNIKAR **Osteopathin**

Ganzheitliche Körperarbeit, um schmerzhaft Strukturen zu entspannen. Dem Baby und der Mama mehr Platz und/oder Beweglichkeit geben.

in der Schwangerschaft

- der Körper verändert sich
- Hormone spielen eine große Rolle
- Ein Mensch wird gebaut und das kostet Energie und Statik
- dies kann zu den unterschiedlichsten Beschwerden führen, wie z.B. Rückenschmerzen, Müdigkeit, Instabilitätsgefühl, Sodbrennen, Kurzatmigkeit, ect.
- Übung: Rückenlage und immer ein Bein anheben, bis es zittert, wieder abstellen und dann das andere Bein anheben, bis es zittert. – Für ein Stabiles Becken, gegen Leistenschmerzen.
- Übung: Akkupressurpunkte gegen Sodbrennen: „Schwimmhaut“ zwischen großer Zehe und 2ter Zehe 10mal fest drücken.
- Übung: Sitzen Einatmen Baby+Bauch nach unten schieben, Knie zusammen Fersen auseinander, Ausatmen Baby+Bauch hochziehen, Knie auseinander und Fersen zusammen
- Übung: dem Baby platzmachen, Bauch verschieben

Geburtsvorbereitung

- Geburtsvorbereitungstee
- Leinsamen (gut für die Verdauung und das Fruchtwasser und fördert die Sekretion der vaginalen Schleimhaut)
- Louwen-Diät – kein Zucker und bestimmte Kohlehydrate in den letzten 4 Schwangerschaftswochen. Insulin besetzt im Blutkörperchen den Platz für die Prostaglandine. Prostaglandin ist notwendig für die Verkürzung und das weich werden des Gebärmutterhalses, wie für die Vorwehen, uvm.
- Louwen-Diät bitte googlen und mit dem Gyn/Hebamme besprechen
- Dammvorbereitung mit Massage und Epi-No (nicht zum komplett aufdehnen, aber um gutes Gefühl fürs Rausschieben zu bekommen)

BABY & OSTEOPATHIE

NIE anstatt eines Kinderarztes, sondern zusätzlich zum Kinderarzt.

- **Warum?**
 - Um Spannungen abzubauen, die sich evt. während der Geburt und im Bauch ergeben haben oder das Baby sich mit etwas schwertut, z.B. saugen.
 - Entwicklungsverzögerung/-auffälligkeiten
 - präventiv – Vorbeugung, Entspannung, Entlastung, Wohlbefinden
- **Wann?**
 - Zu Hause ankommen, einleben 4-10 Wochen und später.
- **Was?**
 - sanfte ganzkörperliche Mobilisation durch Dehn- und Drucktechniken, um Spannungen zu lösen und Bewegung zu erleichtern/ermöglichen. Dazu gehören muskuläre, fasziale, viszerale (Organe) wie auch craniosacrale Strukturen.