

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK



Inhalt	Schonende Aktivierung der überdehnten Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, unterstützt durch Pilates Übungen und einer spezifischen Atemtechnik. Tipps für den Alltag mit dem Baby.
Teilnehmerinnen	Gruppe von max. 8 Frauen
Beginn	Ab der 6. Woche nach der Geburt
Leitung	Physiotherapeutin der Klinik Hirslanden
Dauer	8 Lektionen à 50 Minuten, 1x pro Woche,
Ort	Physiotherapie der Klinik Hirslanden, Ebene 0
Kosten	Fr. 240.-
Kleidung	Bequeme Hosen, T-Shirt, Socken
Wichtig	Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerin. Das Baby kann mitgebracht werden.
Besonderes	Die Kursleiterin ist qualitop anerkannt. Einzelne Krankenversicherer gewähren ihren Versicherten einen Beitrag an die Kursgebühren, gemäss Zusatzversicherungsbestimmungen, nach Vorlage der Kursbestätigung und dem entsprechenden Zahlungsbeleg.
Anmeldung	Klinik Hirslanden Institut für Physiotherapie Witellikerstrasse 40 CH-8032 Zürich T 044 387 26 20, F 044 387 26 26 physiotherapie.hirslanden@hirslanden.ch

RÜCKBILDUNG – BRAUCHE ICH DAS?

Viele Frauen haben nach der Geburt das Bedürfnis, ihren Körper wieder dynamischer zu erleben.

Nach dieser Zeit der Schwere und Kurzatmigkeit freuen sie sich schon auf den ersten Tennismatch, das Volleyballtraining oder aufs Joggen. Natürlich soll auch der Bauch möglichst schnell wieder seine ursprüngliche Form annehmen.

Leider sind viele Sportarten in dieser besonderen Lebensphase ungeeignet, z.B. springen, hüpfen und rennen, weil diese Aktivitäten zu starke Erschütterungen im Bauchraum bewirken.

Der Beckenboden, der diese Schläge auffangen sollte, ist immer noch überdehnt, geschwächt und häufig auch verletzt und somit nicht in der Lage diese Stützfunktion zu übernehmen. Er wird durch diese Belastung nicht kräftiger werden, sondern zusätzlich noch schwächer! Dies bleibt oft unbemerkt, da Symptome wie Organsenkung und Blasenprobleme erst später auftreten. Besonders geeignete Sportarten sind: Schwimmen, Aqua Fit (nach Abklingen des Wochenflusses), Yoga und Walking.

Ähnlich verhält es sich mit den konventionellen Bauchmuskelübungen (aus Rückenlage Oberkörper anheben). Zwar wird dabei der oberflächliche Anteil der Bauchwand gekräftigt, der tiefe Anteil und der Beckenboden können aber diesem Druck nach unten, der hierbei entsteht, nicht standhalten und werden zusätzlich überdehnt.

Durch gezielte Rückbildungsgymnastik, Beginn 6 Wochen nach der Geburt, wird die Beckenbodenmuskulatur sowie die Bauchmuskulatur gekräftigt, Haltungsschäden entgegen gewirkt, sowie Ihre Körperwahrnehmung gefördert.

Ist das ein Ziel, welches Sie gerne wieder erreichen möchten?

Dann melden Sie sich für die Rückbildungsgymnastik in der Klinik Hirslanden an. Sollte Ihr Babysitter ausfallen, so bringen Sie Ihr Kind doch einfach mit.

Wir freuen uns auf Sie!