

Pressemitteilung, 7. März 2019

## Neues Angebot auf der Geburtenstation: Hebammen informieren Wöchnerinnen über Rückbil- dungsgymnastik

**SCHEIBBS – Bereits im Wochenbett bietet nun das Hebammenteam Informationen über beckenbodenschonendes Verhalten im täglichen Bewegungs- und Arbeitsablauf und gezielte Übungen nach der Geburt oder Kaiserschnitt an.**

Der Beckenboden gibt unserer Wirbelsäule Stütze und Halt. Die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt, sowie die Prävention oder Behandlung von Beckenbodenschwäche kann zur Stärkung der Frauen- und Muttergesundheit beitragen.

Nicht ausschließlich die Geburt oder ein Kaiserschnitt schwächen die weibliche Muskulatur, sondern bereits die hormonelle Umstellung während der Schwangerschaft und die enorme Dehnung der Bauchmuskulatur. Gezielte Körperübungen unterstützen die natürlichen Rückbildungsvorgänge von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur und Körperhaltung optimal, wodurch das Wohlbefinden gesteigert und Beckenboden- oder Haltungsbeschwerden optimiert oder reduziert werden.

„Rückbildungsgymnastik setzt Heilungsreize. Wir möchten nun bereits im Wochenbett alltagstaugliche Informationen über das Heben und Tragen sowie zur Optimierung der Körperhaltung anbieten. Ziel ist, den Körper nach der Geburt wieder neu zu stärken. Wir Hebammen freuen uns nun dieses Angebot den Wöchnerinnen schon auf der Station zur Verfügung zu stellen“, so die leitende Hebamme Elfriede König.

Ab der sechsten Woche nach der Geburt wird eine weiterführende Rückbildungsgymnastik empfohlen. Hierfür steht im Landeskrlinikum Scheibbs ab Mai 2019 die freiberufliche Hebamme Barbara Lang als Kursleiterin für Rückbildungsgymnastik sowie einen Kurs für

Beckenbodentraining für Frauen jeden Alters zur Verfügung.

Prim. Dr. Peter Diridl fügt ergänzend hinzu: „Auch eine adäquate operative Therapie bei Beschwerden wie Inkontinenz oder Senkung wird im LK Scheibbs unter Berücksichtigung der neuesten Operationstechniken angeboten – für Prävention ist es aber nie zu spät, sie ist jederzeit sinnvoll und für Frauen jeden Alters zu empfehlen.“

© Maria Huber, LK Scheibbs

**BILDTEXT:** Die leitende Hebamme Elfriede König (links) sorgt mit ihrem Team für Informationen im Wochenbett. Barbara Lang (2.v.l.) leitet die Kurse für Rückbildungsgymnastik und ein Beckenbodentraining für Frauen jeden Alters im Landeskrlinikum Scheibbs. v.l.n.r. Elfriede König, Barbara Lang, Judith Ziegler, Maria Krempf, Bettina Schatzeder, Sabine Gruber

#### **MEDIENKONTAKT**

Dipl. KH-Bw. Isabella Karner, MBA

Landeskrlinikum Scheibbs

Tel.: +43 (0)7482 9004-11002

E-Mail: [presse@scheibbs.lknoe.at](mailto:presse@scheibbs.lknoe.at)