



- ❑ Wahrnehmung und Entspannung des Beckenbodens
- ❑ Thromboseprophylaxe
- ❑ Arbeit an den Füßen zur Fußsohlenanregung (Reflexzonen)
- ❑ Bewegung und Haltung im Alltag
- ❑ Beckenschonendes Verhalten beim Husten und Niesen
- ❑ Vorbereitende Hilfe zur Darmanregung
- ❑ Bauchlagerung am Kissenberg - unterstützt das Abfließen des Wochenflusses sowie die Rückbildung der Gebärmutter

## Therapeutische Übungen

# Wochenbettgymnastik

## Nach dem Tanzberger Konzept

Die Wochenbettgymnastik befasst sich mit den Folgen der Geburt für die Frau und kann auf die Veränderungen des Wochenflusses im Heilungsverlauf hilfreich einwirken. Durch spezielle Übungen und Hinweise lernt man, den durch die Geburt geweiteten Beckenboden in den alltäglichen Anforderungen zu entlasten und die gelockerten Strukturen des Beckenausgangs hinsichtlich Haltung und Bewegung zu schonen. Die Wochenbettgymnastik ist etwa drei Tage nach einem Kaiserschnitt möglich.

### WANN:

Montag bis Donnerstag, 10.30 Uhr

### WO:

Physikalische Abteilung, EG  
um Anmeldung wird gebeten



**KLINIKEN**  
im Naturpark Altmühltal

Klinik Eichstätt • Ostenstraße 31 • 85072 Eichstätt  
Telefon Physikalische Abteilung: (08421) 601-327  
[www.kliniken-naturpark-altmuehltal.de](http://www.kliniken-naturpark-altmuehltal.de)