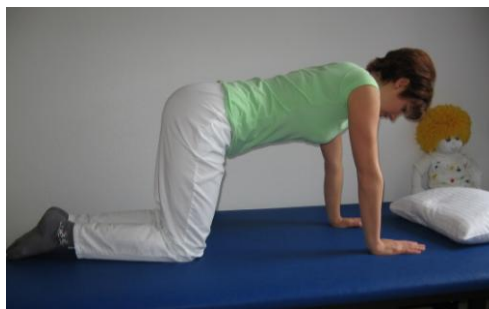


## Rückbildungskurs nach der Geburt

In den ersten Stunden und Tagen nach der Geburt wundern sich Frauen oft, dass der Bauch noch so groß aussieht. Aber so schnell reagiert der Körper einfach nicht. Immerhin hat er neun Monate gebraucht um seinen endgültigen Umfang zu erreichen und soviel Zeit sollte man sich einräumen, damit er sich wieder regenerieren und zurückbilden kann.

In den Wochen und Monaten nach der Geburt bildet sich die Gebärmutter wieder zurück, die Bauchmuskelfasern werden wieder kürzer und alle Gewebe im Körper festigen sich. Viele Frauen merken, dass sie jetzt nicht mehr so fit sind wie früher. An diesem Punkt setzt Rückbildungsgymnastik an. Gezielte Übungen trainieren alle die Muskelpartien, die in der Schwangerschaft besonders nachgeben mussten, wie Rückenmuskeln, Beckenboden und Bauch. Das Wichtigste ist aber das gezielte Training der Beckenbodenmuskulatur.

Für ein gezieltes Beckenbodentraining ist es nie zu spät.



Im neuen Jahr möchte das Krankenhaus Ried mit einem zusätzlichen Angebot starten. Die Geburts-vorbereitungskurse werden schon von vielen Frauen in Anspruch genommen, und bereiten die Mütter sicher auf die Geburt vor. Nach der Entbindung steht die Zeit mit dem Kind im Vordergrund. Jedoch sollte jede Mutter ihre eigene Gesundheit nicht außen vor lassen. Eine gute Rückbildung ist nicht nur Prophylaxe für mögliche spätere Beschwerden (Senkungsprobleme, Inkontinenz, Rücken-schmerzen), sondern gewährt auch einen guten Start in den Alltag oder in die nächste Schwangerschaft und wirkt sich positiv auf ihr Liebesleben aus. Ab der **6. Woche** nach der Geburt.

Termine: nach Vereinbarung, meist Mittwoch 16 Uhr

Kursort: Turnsaal, 1.UG, in der Krankenpflegeschule  
Ried, Schlossberg 3A, 4906 Ried i.I.

Treffpunkt: Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern  
Ried, Eingangshalle beim Portier (EG)

Kurstkosten: € 40 (Abgabe vor Kursbeginn)  
4 Abende, je ca. 60 min

Anmeldung: Physikalische Therapie Ried  
07752 / 602 -2001 (7.00-15.30)

weitere Informationen: [www.bhs-ried.at](http://www.bhs-ried.at)

