

## VERHALTENSMAßNAHMEN

VERMEIDEN	STATT DESSEN
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Druckerhöhung im Bauchraum so gut es geht vermeiden	Im ersten Jahr darauf achten. Mit der Atmung arbeiten (s.u.)
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Schweres Heben und Tragen	Nicht mehr als das Gewicht des Babys oder 5 kg am Anfang. Das Baby wächst ja schnell und damit auch die Belastung. Nicht unnötig mit "Gewicht" belasten
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Pressdruck und Druck nach unten bei Übungen (Sit Ups, Planks, Vierfüßler, Beine in die Luft, Gewichte etc.)	Übungen machen, die angemessen sind für die Situation des Körpers. Alles ohne Druck, Pressdruck und Erschütterung. Grundstabilisation wiedererlangen
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> High Impact Sport vermeiden (HIIT, Joggen, Hüpfen, Stop-and-Go, Aerobic, Reiten etc.)	Low Impact machen; auf den Körper hören; langsames Walken, Rad fahren, Schwimmen, De-Stressen
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Mit "Sit up" aus dem Bett aufstehen	Über die Seite drehen, am besten mit der Ausatmung aufstehen
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Luft anhalten bei Anstrengung	Ausatmen bei Anstrengungen und weiter atmen
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Pressen beim Stuhlgang oder Urin lassen. Pressdruck im Allgemeinen.	"Po ins Klo". Beine auf einen kleinen Hocker stellen und "laufen lassen"; viel trinken und ausreichend frische Sachen essen für eine gute Verdauung; zu viel Vollkorn, frisches Grünzeug und Ballaststoffe können am Anfang allerdings Verstopfung + Blähungen machen, was dann auf den Bebo und Bauch drücken kann. Also bißchen aufpassen
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Toilettengang im Falle eines Falles	Erst zur Toilette gehen, wenn die Blase voll ist, sonst gewöhnt sich die Blase daran und gibt immer früher Signal zum Entleeren. Im Zweifel und bei Problemen ein Toilettentagebuch führen (wann wieviel aufschreiben)
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Schlechte Haltung, schlechte Bodymechanik	Aufrechte Haltung üben, Brust raus, Hohlkreuz vermeiden, Schulterblätter zurück. Wieder ins Lot kommen. In die Knie gehen beim Runterbeugen, Rücken stabilisieren
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Beckenboden und Organe überlasten.	Umkehrhaltungen einnehmen zur Entlastung der Organe und des Bebo
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Verstopfung, Blähungen	Verdauung regeln. Der Darm arbeitet nach der Geburt nicht so gut wie vorher. Ihn nicht überlasten, aber ihn auch gleichzeitig anregen zur Ausscheidung und Bewegung.
<input type="checkbox"/>	

	VERMEIDEN	STATT DESSEN
<input type="checkbox"/>	Zu großes Tagespensum	Einen Gang runterfahren, bummeln, trödeln, schlafen, in Ruhe essen, Massage, Erholung, frische Luft; Adrenalin (Cortisol) abbauen => viel Cortisol macht mehr Schmerz, weil es die Schmerzschwelle senkt. Außerdem macht es Fettablagerung am Bauch
<input type="checkbox"/>	Ohne die Rückbildungsprozesse zu beachten mit Sport anfangen	Geduld haben und die natürliche Heilung nicht mißachten. Das kann bis zu einem Jahr dauern, faszienmäßig, wundheilungsmäßig und muskelmäßig
<input type="checkbox"/>	Rückbildungstraining mit Fitnesstraining verwechseln	siehe: <a href="https://www.nicole-frank-physiotherapie.de/die-unterschiede-zwischen-ruekbildung-fitness-training/">https://www.nicole-frank-physiotherapie.de/die-unterschiede-zwischen-ruekbildung-fitness-training/</a>
<input type="checkbox"/>	Ohne Grundstabilität loslegen	Erst in der Tiefe stabilisieren, Halten im Lot
<input type="checkbox"/>	Gleich von 0 auf 100	Aufbauen und steigern
<input type="checkbox"/>	Zu viel auf einmal	Kleine Einheiten
<input type="checkbox"/>	Die Regenerationszeiten von Muskeln, Faszien und Gelenken nicht beachten	Immer(!) Regenerationszeiten beachten (48 Stunden pro Muskelgruppe und Einheit) und zwischen den Übungen Pausen machen (1-2 Minuten). Ohne Regeneration kein Muskelaufbau, sondern Stress und das verhindert gute Muskeln. Ohne Regeneration zu viel Stress auf den Faszien und dem Gewebe und das macht das Gewebe schwächer und nicht stärker. Faszien brauchen sogar noch längere Pausen als 48 Stunden.
<input type="checkbox"/>	© <a href="http://www.nicole-frank-physiotherapie.de">www.nicole-frank-physiotherapie.de</a>	