



## Körpergefühl

### PHYSIOTHERAPIE IN DER SCHWANGERSCHAFT UND NACH DER GEBURT

Immer wieder bekommen wir in der freien Praxis folgende Fragen gestellt: „Was brauche ich eigentlich, um zur Physiotherapie kommen zu können?“ „Ist es notwendig, im Vorhinein einen Arzt/eine Ärztin aufzusuchen?“ „Wie viel bekomme ich von der Krankenkasse zurück?“ Wir haben für euch einen kleinen Leitfaden zusammengestellt!

#### Wann kann ich in der Schwangerschaft überhaupt Physiotherapie in Anspruch nehmen?

Da sich der weibliche Körper in den Monaten der Schwangerschaft oft stark verändert und auf die bevorstehende Geburt vorbereitet, sind folgende Beschwerden oftmals bei Schwangeren ein Thema:

- \* Beschwerden des Bewegungsapparats (z.B. Rückenschmerzen oder Schmerzen im Bereich des Beckenrings/Schambeins)
- \* Inkontinenz (beim Husten/Niesen/Lachen kommt es zum Harnverlust)

- \* Druckgefühl am Beckenboden
- \* Aber auch ein angemessenes Training sowie die adäquate Kräftigung des Körpers sind Bereiche, welche von PhysiotherapeutInnen abgedeckt werden.

#### Wozu Physiotherapie nach der Geburt?

Nach der Geburt kommt es erneut zu einem großen Umbauprozess im Körper einer Frau und die Anforderungen an uns PhysiotherapeutInnen verändern sich ebenfalls. Beispiele hierfür sind:

- \* Rückbildungsgymnastik
- \* Rectusdiastase (Bauchspalt)
- \* Wahrnehmungsschulung und Kräftigung des Beckenbodens
- \* Behandlung von Kaiserschnittnarben oder Narben am Damm

#### Kann ich Rückbildung auch in einem Gruppenkurs machen?

Selbstverständlich! Das Angebot für Rück-

bildungskurse ist mittlerweile sehr vielfältig und es wird immer schwieriger, herauszufinden, worauf man achten soll. Wer seine eigenen Grenzen nach der Schwangerschaft nicht mehr so gut kennt, ist zu Beginn mit ein paar wenigen Einzelstunden bei einem/einer PhysiotherapeutIn gut beraten. In diesem Setting lassen sich die ersten Ziele gemeinsam erarbeiten und man bekommt ein Gefühl dafür, was man seinem Körper bereits zutrauen kann. Besonders nach schweren Geburten, die leider oft von Geburtsverletzungen begleitet werden, bietet es sich an, von medizinischem Fachpersonal zurück in den bewegten Alltag begleitet zu werden.

#### Wie komme ich nun zur Physiotherapie?

Bei spezifischen Beschwerden ist eine ärztliche Verordnung von einem/r Fach- oder Hausarzt/ärztin notwendig. Er/Sie stellt die Diagnose und verordnet die Physiotherapie. Wenn du gesund bist und dich unter medizinischer Leitung auf die Geburt vorbereiten oder danach eine Rückbildung machen möchtest, kannst du auch ohne Verordnung kommen. In diesem Fall handelt es sich um eine prä-

ventive Maßnahme und diese verlangt keine ärztliche Verordnung.

#### Was muss ich mit der Verordnung machen?

Auf der Überweisung (Verordnung) werden vom/von der zuweisenden Arzt/Ärztin die angesuchten Einheiten sowie eine Minutenanzahl vermerkt. Oftmals belaufen sich diese auf „10x45min Physiotherapie“. Sobald du die Verordnung in Händen hältst, lässt du sie am besten sofort chefürztlich von deiner Krankenkasse bewilligen, denn um eine Kostenrückerstattung zu gewährleisten, ist diese chefürztliche Bewilligung vor der ersten Physiotherapieeinheit notwendig. Für manche Krankenkassen ist auch die Bewilligung nach einer absolvierten Physiotherapieeinheit ausreichend – bitte erkundige dich vorab! In den meisten Fällen ist es nicht mehr notwendig, die Überweisung persönlich zur Bewilligung zu bringen, dies passiert häufig online.

#### Wie bekomme ich einen Teil meines Geldes zurück?

Nach Abschluss aller Physiotherapie-Einheiten reichst du die vorab bezahlten Honorarnoten und die chefürztlich bewilligte

Überweisung bei deiner Krankenkasse ein und bekommst einen bestimmten Tarif zurück. Da auch dieser Tarif je nach Krankenkasse variiert, erkundige dich bitte vorab, wie hoch er ausfallen wird. Bist du in der glücklichen Lage, eine Zusatzversicherung zu besitzen, welche den Posten Physiotherapie deckt, kannst du den Restbetrag auch bei dieser einreichen.

### Wie finde ich den/die geeignete/n Physiotherapeutin?

Die meisten Suchanfragen passieren mittlerweile über das Internet und eine sehr gute Plattform, um eine/n passenden PhysiotherapeutIn zu finden, bietet der Bundesfachverband österreichischer PhysiotherapeutInnen Physio Austria ([www.physioaustria.at](http://www.physioaustria.at)). Neben einer ortsbezogenen Suche ist auch die Suche nach einem Fachbereich (Bsp: Gynäkologie) möglich. Ein weiterer Vorteil dieser Seite besteht darin, dass viele weitere Informationen für PatientInnen angeboten werden.

### Kann mein Baby/Kleinkind auch bereits Physiotherapie in Anspruch nehmen?

Ja! Dein Kinderarzt/deine Kinderärztin kann dir die Verordnung ausstellen.

### Mit welchen Beschwerden kann ich mich an KinderphysiotherapeutInnen wenden?

Am besten klärst du deine Anliegen in einem persönlichen Gespräch. Die häufigsten „ersten Beschwerden“ sind Bauchweh, Schlafstörungen oder Asymmetrien.

Momentan in aller Munde ist die Cranio Sacrale Therapie als Mittel der Wahl! Sie ist sehr sanft und kann definitiv viel bewirken. Soll es sich bei der Behandlung um keine energetische Arbeit handeln, ist ein medizinischer Grundberuf der TherapeutInnen zwingend notwendig!



Franziska Malle, BSc BSc  
[franziska.malle@gmx.at](mailto:franziska.malle@gmx.at)  
[office@runningclinic.at](mailto:office@runningclinic.at)  
[www.physiofranziskamalle.com](http://www.physiofranziskamalle.com)

Die Wahlwienerin ist selbstständige Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Schwangerschaft und Rückbildung. Sie ist begeisterte Sportlerin und Bubenmama. Als eine der Gründerinnen der Running Clinic Mom – Outdoorworkout für Schwangere und Mütter ([www.runningclinic.at](http://www.runningclinic.at)) vereint sie ihre Leidenschaft mit ihrem Beruf.



Christina Schippinger, BSc MBA  
[office@schippinger.physio](mailto:office@schippinger.physio)  
[www.schippinger.physio](http://www.schippinger.physio)

Die gebürtige Grazerin arbeitet mit den Schwerpunkten Gynäkologie und Pädiatrie in einem öffentlichen Spital sowie als freiberufliche Physiotherapeutin in 1090 und 1140 Wien. Ihre Freizeit verbringt sie am liebsten beim Sport in der freien Natur.

# Babyzeit

ORGANIC ♥ FAIR ♥ BEAUTIFUL

Wir stehen für außergewöhnliche Kindermode aus ökologischen Materialien, mit Liebe entworfen und fair produziert. Das Sortiment bietet eine große Auswahl von den Frühchen Größen 38/44 bis zum Kleinkindalter von 6 Jahren.

In der kalten Jahreszeit gibt es zusätzlich eine Auswahl an sehr schönen, warmen und besonders weichen Merino-, Alpaka- und Kaschmir-Stücken.

Sehr gerne können Sie bei uns eine Wunschliste für Ihre Erstausrüstung, Geburtstage, Weihnachten oder Ihre Babyshowerparty erstellen.



Ohne Chemie  
und Pestizide

Aus Liebe zum Kind und zur Natur!

Babyzeit Lindengasse 14, 1070 Wien, [www.deine-babyzeit.com](http://www.deine-babyzeit.com)