Dr. Stefanie Grüneklee
FRAUENÄRZTIN

Narbenpflege & Sport nach Kaiserschnitt

Ein Kaiserschnitt ist eine Bauchoperation. Neben der sichtbaren Narbe müssen auch die tieferen Gewebeschichten heilen; zugleich braucht der Beckenboden Rückbildung.

Wundpflege in den ersten Wochen

• Die Wunde nach den Entlassungsempfehlungen sauber und trocken halten; nach Freigabe duschen und vorsichtig trocken tupfen.

• Reibung und Druck durch enge Kleidung vermeiden. Beim Husten, Niesen und Aufstehen die Bauchdecke bei Bedarf unterstützen.

• Schwere körperliche Belastungen zunächst vermeiden und Alltagsaktivität schrittweise steigern.

Narbenpflege und Mobilisation

• Erst bei vollständig geschlossener, trockener und reizloser Wunde beginnen, häufig nach etwa 4–6 Wochen.

• Zunächst die Haut um die Narbe sanft verschieben, später behutsam längs und quer mobilisieren; bei Schmerzen pausieren.

• Silikongel oder Silikonpflaster können bei auffälliger Narbenbildung nach vollständiger Heilung hilfreich sein. Taubheitsgefühl kann sich über Monate bessern.

Bauchmuskulatur und Warnzeichen

• Die Bauchwand schrittweise kräftigen; eine Rektusdiastase ist nach Schwangerschaft häufig und nicht automatisch krankhaft.

• Bei zunehmender Rötung, Überwärmung, Sekret, Fieber, Wundöffnung oder stärker werdenden Schmerzen ärztlich kontrollieren lassen.

Orientierung für den Wiedereinstieg in Sport

Zeitraum	Geeignete Aktivitäten
Erste Tage	Frühmobilisation, kurze Spaziergänge, Atemübungen.
Wochen 1–6	Spaziergänge langsam ausweiten, keine schwere körperliche Belastung.
Ab ca. 6–8 Wochen	Angepasste Rückbildung und sanfte Aktivierung von Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
Ab ca. 8–12 Wochen	Leichtes Krafttraining, Radfahren, Schwimmen bei reizlos verheilter Wunde.
Frühestens ab ca. 12 Wochen	Joggen, Sprungbelastungen und intensiver Sport nach individuellem Belastungsaufbau und Funktionsprüfung.

Wichtig: Die Zeitangaben sind Orientierungswerte, keine automatische Sportfreigabe. Belastung individuell steigern. Bei Urinverlust, Druckgefühl nach unten, Schmerzen oder Schweregefühl im Beckenboden Training reduzieren und ärztlich bzw. physiotherapeutisch abklären.