



4

4. ÜBUNG

Die Knie-Wipp-Übung soll den Beckenboden einsetzen, entlasten, kräftigen und den Rumpf stabilisieren.

→ In den Vierfüßlerstand gehen, die Knie hüftbreit und die Arme schulterbreit auflegen, den Blick auf den Boden richten und die Wirbelsäule in Längsspannung halten. Den Beckenboden aktivieren, dann die Knie 1–2 cm abheben und in kleinen Bewegungen hoch und runter wippen, weiter atmen und bei jedem Wippen etwas ausatmen.

→ **Diese Übung so oft wiederholen, wie es der persönliche Trainingszustand erlaubt.**

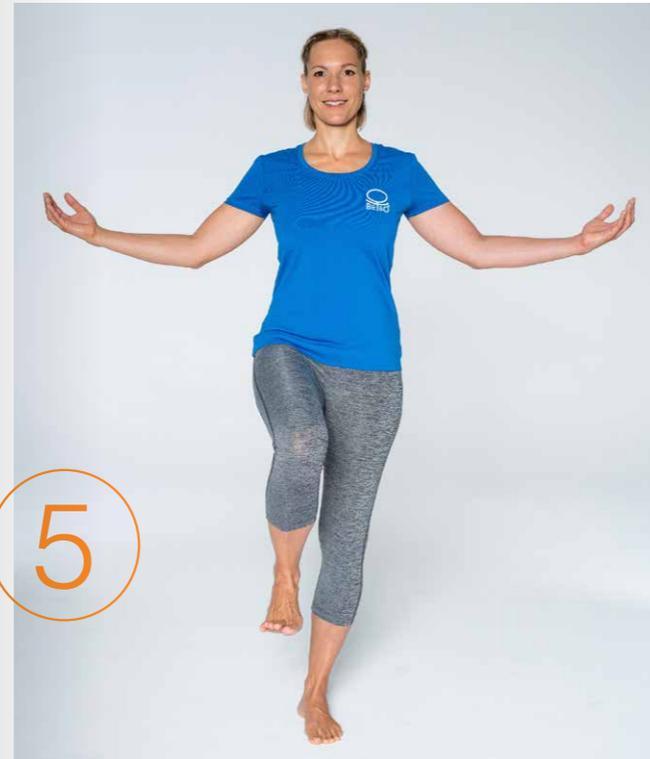
5. ÜBUNG

Zur Sturzprophylaxe wird eine tägliche Balanceübung empfohlen.

→ Aufrecht stehen, die Füße sind parallel, Kniegelenke entriegelt, die Wirbelsäule ist in der Längsspannung. Durch das Aufrichten der Wirbelsäule werden die drei wichtigsten Haltemuskeln – der Beckenboden, die quer verlaufende Bauchmuskulatur und die tiefe Rückenmuskulatur – bereits aktiviert.

→ Mit den Augen einen Punkt fixieren, das Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere Bein heben, ruhig stehen und balancieren. Dann das Bein vor- und zurückbewegen, kreisen und seitlich bewegen.

→ Variante: Diese Balanceübung auf einer instabilen Unterlage (Ballkissen SENSO®, zusammengerollte Matte oder Ähnliches) ausgeführt ist die schwierigere Variante. **Achten Sie immer auf Ihre Sicherheit!**



5



6. ÜBUNG

Das Aufstehen und Hinsetzen kann als Beckenbodentraining eingesetzt werden.

→ **Aufstehen:**

Auf einem Stuhl mit fester Oberfläche eine aufrechte Sitzposition einnehmen. Das bedeutet: hüftbreite Beinstellung, der Mittelfuß steht unter dem Kniegelenk und die Sitzbeinhöcker sind auf der Sitzoberfläche gut spürbar. Nun beim Ausatmen den Beckenboden anspannen, Druck auf die Füße und in dieser Bewegung aufstehen. Im Stand angekommen, den Beckenboden loslassen.

→ **Hinsetzen:**

Den Beckenboden beim Ausatmen anspannen, die Sitzbeinhöcker in Richtung der Stuhlfläche schieben und sich langsam absetzen. Auf dem Stuhl angekommen, den Beckenboden wieder loslassen.



6

WICHTIGE TIPPS ZUM TOILETTENVERHALTEN

Sie sollten schädliche Druckeinwirkungen auf Ihren Beckenboden vermeiden. Beachten Sie deshalb folgende Punkte:



Nehmen Sie sich Zeit auf der Toilette! Setzen Sie sich offen und mit aufgerichtetem Oberkörper hin und pressen Sie nicht!

Es ist sinnvoll, nach jedem Wasserlassen den Beckenboden mit dem Ausatmen sanft anzuspannen – „Hose hoch, Beckenboden hoch“, sagt Christine Kaffer.

Das Unterbrechen des Harnstrahls ist keine nützliche Übung! Im Gegenteil, es kann zu Dysfunktionen führen.



6 einfache Übungen zur Stärkung der Muskulatur von Blase und Beckenboden

Eine Kooperationsarbeit von BeBo® Gesundheitstraining und Medizintechnik Heise



RICHTIGES BECKENBODENTRAINING – ABER WIE?

Die Beckenbodenschwäche ist eine der häufigsten Ursachen für Blasenbeschwerden. Dabei ist die Beckenbodenmuskulatur so geschwächt, dass Lage und Funktion der Blase beeinträchtigt sind. Dies bedeutet, dass die Verschlusskraft der Blase manchmal nicht mehr ausreicht. Häufiger, zwingender Harndrang und tropfenweiser Harnverlust, der insbesondere bei körperlichen Belastungen auftritt, können die unangenehmen Folgen sein.

Ein gezieltes Beckenbodentraining gilt als eine der erfolgreichsten Maßnahmen, um die Muskulatur im Bereich des Beckenbodens zu kräftigen und so die Blase oder auch den Darm wieder besser kontrollieren zu können.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen deshalb sechs einfache und effektive BeBo® Übungen vorstellen, die Ihnen dabei helfen, der Beckenbodenschwäche und den Problemen mit Blase oder Darm aktiv entgegenzuwirken. Beckenbodenübungen vor, während oder nach einer geräteunterstützten Therapie, z. B. mit Biofeedback-, Elektrostimulations- oder Kombitherapiesystemen, können den gewünschten Erfolg verstärken.

1. ÜBUNG

Diese Übung ist ein guter Einstieg für jedes Beckenbodentraining.



→ Wahrnehmen des knöchernen Beckens

Sie sitzen aufrecht und rollen über die Sitzbeinhöcker (Knochen, die auf dem harten Stuhl gut spürbar sind) vor und zurück, hin und her und lassen Ihr Becken kreisen. Der Oberkörper bleibt dabei möglichst ruhig.

→ Wahrnehmen des Beckenbodens

Schließen Sie die Körperöffnungen (Harnröhre, Vagina und After) und stellen sich vor, Sie ziehen sie in sich hinein. Ziehen Sie die Beckenbodenmuskulatur weg von der Sitzfläche in den Körper hinein und ziehen Sie dann die beiden Sitzbeinhöcker zur Mitte und zueinander. Diese Spannung einen Atemzug halten und wieder ganz loslassen.

→ Entspannen des Beckenbodens

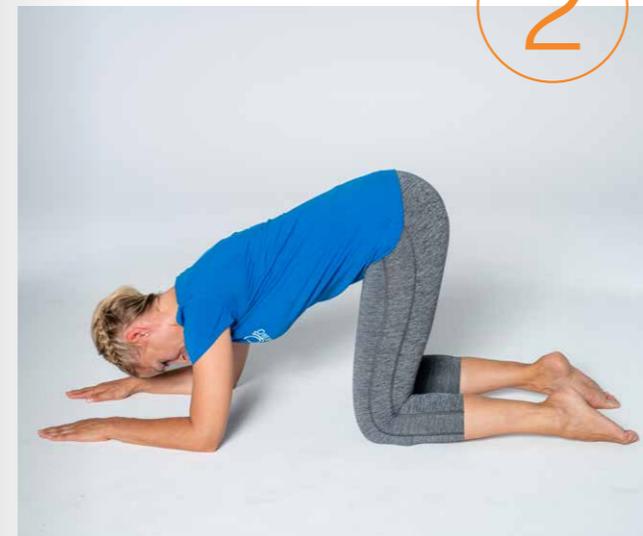
Entspannen Sie den Beckenboden immer wieder bewusst. Dies gehört ebenso zum Beckenbodentraining wie das Anspannen. Atmen Sie tief ein und aus und lassen Sie bewusst alle Anspannung hinausfließen (Gähnen, Seufzen, Kiefer-Loslassen helfen dabei). Besonders zu Beginn des Beckenbodentrainings sollte auf gute Entspannung geachtet werden.

2. ÜBUNG

Diese Umkehrübung eignet sich gut bei Senkungsproblemen von Blase oder Gebärmutter. In dieser Stellung wird der Beckenboden entlastet und die Organe verlagern sich in Richtung Bauchraum.

→ Mit Knie und Ellenbogen aufstützen, Knie hüftbreit auseinanderstellen, Atem ruhig fließen lassen. Becken in alle Richtungen bewegen. Den Beckenboden rhythmisch anspannen und loslassen, dabei beim Anspannen ausatmen und beim Entspannen einatmen.

→ Der Beckenboden und das Zwerchfell sind Synergisten. Das Zwerchfell ist das Dach des Bauchraumes, der Beckenboden der Boden. Das Zusammenspiel von Atmung und Beckenboden ist von größter Bedeutung für die Funktion des Beckenbodens.



3. ÜBUNG

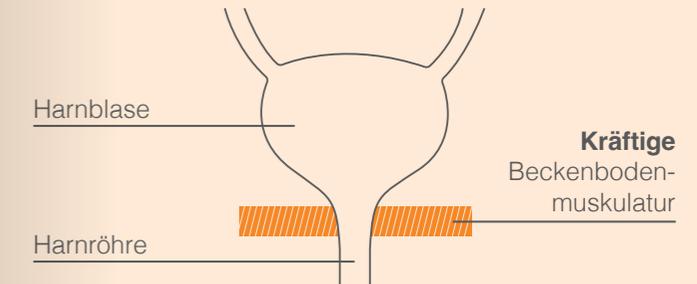
Wie Übung 2 ist auch dies eine Umkehrübung, bei der zusätzlich die Gesäß- und die Oberschenkelmuskulatur gekräftigt werden. Nehmen Sie eine Rückenlage ein und stellen Sie die Beine hüftbreit auf.

→ Den Beckenboden während einer Ausatmung aktivieren, gleichzeitig Druck auf die Fußsohlen geben und das Becken ein wenig vom Boden heben. Das Becken ein paar Atemzüge lang oben lassen.

→ Beim Einatmen das Becken langsam auf den Boden zurückführen und erst danach die Spannung loslassen. Die Beckenbodenspannung erst loslassen, wenn das Gesäß Bodenkontakt hat.

WARUM GERADE DIE BECKENBODENMUSKULATUR TRAINIEREN?

Die Beckenbodenmuskulatur schließt die Beckenöffnung nach unten ab und ist somit der muskuläre Abschluss unseres Rumpfes. Er gehört zu den rumpfstabilisierenden Muskeln. Eine kräftige Muskulatur umschließt eng den Blasenausgang.



Suchen Sie einen qualifizierten Therapeuten/Trainer für ein optimales Beckenbodentraining.

www.beckenboden.com
www.medizintechnik-heise.de