Allgemeines öffentliches Krankenhaus der Stadt Linz
Institut für Physikalische Medizin
Vorstand: Prim. Dr. Rüdiger Kisling

INFORMATIONSBLATT FÜR BECKENBODENGYMNASTIK

Wir möchten Ihnen einige wissenswerte Informationen bezüglich des Beckenbodens geben.

1. BECKENBODENMUSKULATUR:

Diese Muskulatur besteht aus mehreren Muskeln und schließt den Körper nach unten ab. Sie hat die Aufgabe, alle Beckenorgane zu tragen, sowie die 3 Öffnungen für Harnröhre,Scheide und After muskulär zu verschließen. Verschiedene Faktoren (Operationen, Entzündungen, Geburten, Übergewicht, Harnröhrenerkrankungen, Nervenschädigung..) , häufige Druckbelastungen des Beckenbodens im Alltag (chron. Husten, Niesen, Verstopfung), Überlastung durch schweres Heben und Tragen, Bindegewebsschwäche, ect. begünstigen eine Ermüdung und Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur. Dadurch kann es zu ungewolltem Harnverlust kommen.

2. WAHRNEHMUNG UND KRÄFTIGUNG DES BECKENBODENS (BB)

Bauchatmung

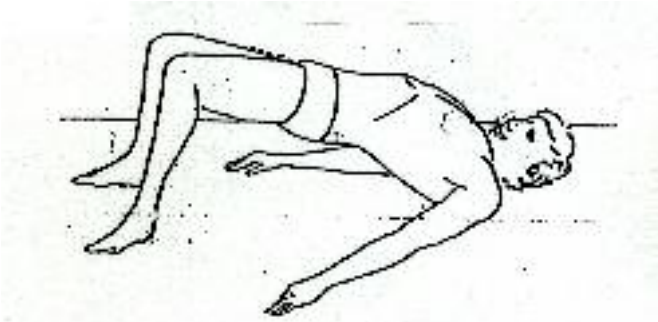
Legen Sie die Hände in Rückenlage oder Sitz auf den Unterbauch. Lassen Sie ihren Atem ruhig fließen spüren Sie, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Versuchen Sie nach einigen Wiederholungen, bei der Ausatmung den Beckenboden anzuspannen (= wie wenn Sie Stuhl oder Harn zurück halten wollten) und die Spannung bei der Einatmung wieder zu lösen.

Tick Tack Übung (kurze Kontraktionen im Liegen, Sitzen, Stehen)

Spannen Sie den Beckenboden kurz und kraftvoll an und lassen Sie dann bewusst wieder locker. Machen Sie diese Übung einige Male hintereinander.

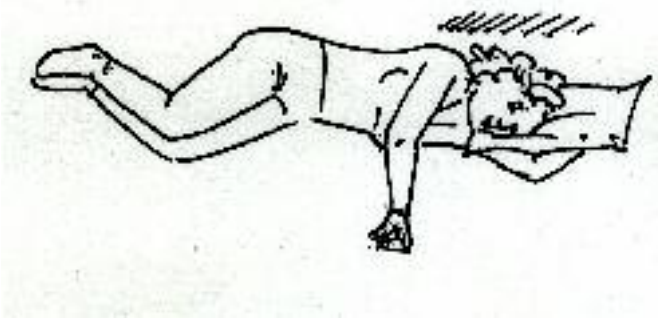
Rückenlage mit aufgestellten Beinen

Versuchen Sie bei der Ausatmung das Becken vom Boden zu heben und gleichzeitig den Beckenboden anzuspannen.



Seitlage mit angewinkelten Beinen

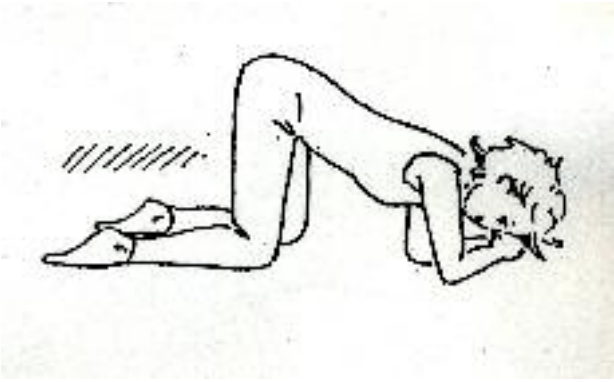
Beim Ausatmen Beckenboden anspannen, obere Hand in den Boden stemmen und das Becken nach hinten kippen.



3. ENTLASTUNGSTELLUNG FÜR DEN BECKENBODEN

Knie-Ellenbogen-Lage

Knie auseinander, damit Becken und Bauch locker hängen können, für ca. 5 Minuten. In dieser Position können sie auch wieder den Beckenboden anspannen und locker lassen.



WICHTIG

- Verteilen Sie die Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens über den ganzen Tag.
- Nach dem Harn lassen spannen Sie ihren Beckenboden jeweils 10x an
- Üben Sie in verschiedenen Ausgangsstellungen (Sitz, Stand Rücken- und Seitlage)
- Versuchen Sie beim Niesen, Husten, Lachen den Oberkörper aufrecht zu halten, bzw. über eine Schulter zu niesen (bewirkt weniger Druck auf den Beckenboden)
- Vermeiden Sie Pressen beim Harn lassen und beim Stuhlgang
- Das Heben schwerer Lasten vermeiden. Sollten Sie doch etwas heben müssen,
- Stellen Sie sich breitbeinig über das zu hebende Gewicht und machen Sie den Rücken lang
- Gehen Sie mit geradem Rücken in die Knie, um das Gewicht zu heben
- Beckenboden anspannen, dabei ausatmen und das Gewicht gleichmäßig hoch-heben (nicht „reißen)