

Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist eine der wichtigsten Muskelgruppen des ganzen Körpers. Die mehrschichtige Muskelschale besteht aus drei Muskelschichten, welche gitterförmig übereinander gelegt sind und das Steißbein mit dem Schambein verbinden. Die Struktur ermöglicht eine starke Belastbarkeit, was auch notwendig ist, schließlich trägt der Beckenboden alle Organe des kleinen Beckens und im Grunde den gesamten Rumpf.

Je stärker die Beckenbodenmuskeln, desto besser funktionieren die Organe im Becken: Gebärmutter, Blase und Darm. Gut trainierte Muskeln steigern außerdem den Spaß an der Sexualität.

Inkontinenz als Folge einer Beckenbodenschwäche

Die häufigste Form der Inkontinenz bei Frauen ist die Belastungsinkontinenz: Urinverlust tritt plötzlich beim Tragen von Lasten, beim Sport, Lachen oder Husten auf, ohne das dies verhindert werden kann. Der Grund ist in den meisten Fällen eine zu schwache Beckenbodenmuskulatur.

Männer haben häufig infolge einer Prostataoperation Inkontinenzprobleme.

Eine Funktionsverbesserung des Beckenbodens kann viele dieser Probleme erfolgreich lindern oder sogar verhindern.

In KONTAKT

Inkontinenz Selbsthilfe e.V.

Geschäftsstelle

Matthias Zeisberger
Berliner Strasse 13 – 15

35415 Pohlheim

info@inkotreff.de

Volksbank Mittelhessen eG
Konto: 46 22 44 00
BLZ: 513 900 00

© Zusammengestellt von Tatjana
White, Physiotherapeutin in Lich



www.inkontinenz-selbsthilfe.de

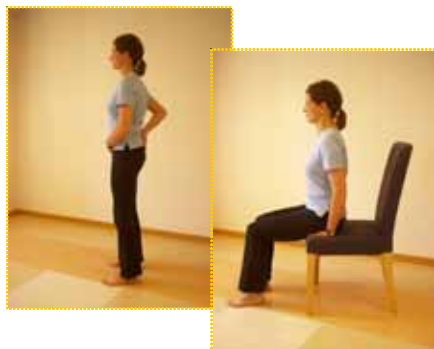
überreicht durch



Beckenbodentraining

Beckenbodentraining – Wie sieht das aus?

Um die Muskulatur des Beckenbodens effektiv zu kräftigen und/oder zu entspannen, ist ein gründliches Kennenlernen, Wahrnehmen und Erspüren der beteiligten knöchernen und muskulären Strukturen von großer Wichtigkeit.



Die wichtigste Voraussetzung für ein erfolgreiches Beckenbodentraining ist die Fähigkeit, den Beckenboden wahrzunehmen und erst einmal isoliert anspannen zu können!

Um ein effektives Beckenbodentraining durchzuführen, ist es wichtig, die richtigen Muskeln zu erkennen.

Am Einfachsten geht dies mit einer leichten Übung:

Spannen Sie den Schliessmuskel an, als wollten Sie den Harnstrahl unterbrechen.

Bei richtiger Ausführung spüren Sie eine leichte Hebung der Muskeln unter dem Becken nach oben und innen.

Haltung und Atmung

Haltung und Atmung sind zwei Faktoren, die beim Beckenbodentraining beachtet werden müssen, da die Reaktion der Beckenbodenmuskeln in engem Zusammenhang stehen mit Körperhaltung und Atmungsverhalten.



Richtige Atmung:

Die richtige Atmung spielt beim Training eine große Rolle. Sie ist ruhig, langsam und tief. Atmen Sie durch die Nase „in den Bauch“ ein, wölben Sie dabei wegen der Druckerhöhung den Bauch vor und entspannen Sie den Beckenboden.

Dann atmen Sie drucklos durch den Mund aus. Lassen Sie dabei den Bauch flach werden und spannen Sie den Beckenboden kräftig an. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden, bevor Sie wieder entspannen und einatmen.



Übung 1

Beim Stehen, Sitzen oder Liegen kreuzen Sie die Beine und drücken beim Ausatmen die Fußaußenkanten gegeneinander.



Übung 2

Sitzen im Hohlkreuz erleichtert das Zusammenziehen der Muskulatur um Harnröhre und Scheide. Konzentrieren Sie sich auf den Beckenboden und kneifen Sie beim Ausatmen die Muskeln zusammen.



Übung 3

Beim Üben gegen einen festen Widerstand im Reitersitz wird die Anspannung durch den gezielten Gegendruck erleichtert und gut spürbar. Setzen Sie sich auf eine feste Handtuchrolle und kneifen Sie beim Ausatmen die Muskeln zusammen.



Übung 4

Im freien Sitz sind die Beine angewinkelt, die Unterschenkel gegrätscht und die Hände drücken die Knie zusammen. Versuchen Sie nun, die Oberschenkel gegen den Widerstand der Hände zu öffnen. Atmen Sie dabei aus.