

Beckenbodentraining



Sehr geehrte Patientinnen,

der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die von unten her unseren Rumpf abschließt. Er trägt und stützt die Organe des kleinen Beckens. Durch den Beckenboden treten die Öffnungen von Harnröhre, Scheide und Enddarm.

Ein kräftiger Beckenboden fördert eine aufrechte Haltung und entlastet die Wirbelsäule.

Durch einen gut funktionierenden Beckenboden werden die aufrechte Haltung gefördert, die Wirbelsäule entlastet, einer Inkontinenz vorgebeugt und die sexuelle Erlebnisfähigkeit kann verbessert werden.

Ein aktiver Beckenboden ist unsere Basis und unterstützt unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Regelmäßiges Beckenbodentraining leistet somit einen wichtigen Beitrag zur physischen und psychischen Gesundheit.

Um die Zusammenhänge besser zu verstehen und die Übungen korrekt auszuführen, ist es sinnvoll, das Beckenbodentraining unter Anleitung von Physiotherapeut : innen zu erlernen.

Physiotherapeut : innen erstellen einen auf Sie abgestimmten Trainingsplan.

Alles Gute!

Ihre Alice Hotter

Physiotherapeutin

Univ.-Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Impressum

Herausgeber

Tirol Kliniken GmbH

A.ö. Landeskrankenhaus – Univ.-Kliniken Innsbruck

Univ.-Klinik für Gynäkologie und Geb.-Hilfe

6020 Innsbruck · Anichstraße 35

F.d.l.v.:

Alice Hotter, PTⁱⁿ

Fotos:

Birgit Koell, Fotografin

Grafische Gestaltung:

hofergrafik°, www.hofergrafik.at

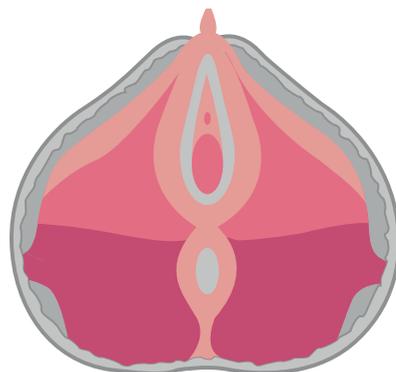
Herstellung/ Herstellungsort

DTP-Service LKI/ Innsbruck

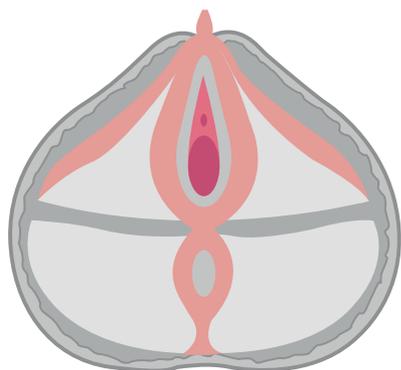
© Feber 2023

Wie finden Sie Ihren Beckenboden?

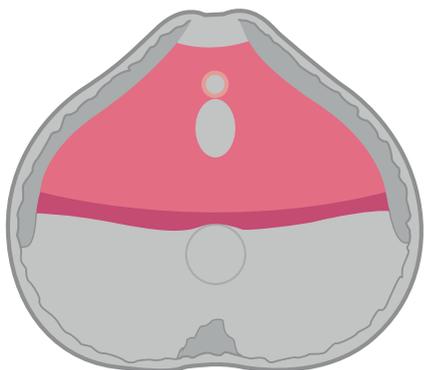
Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten, die übereinander liegen.



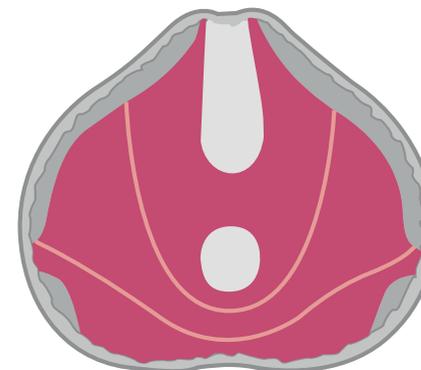
Die unterste Schicht hat die Form einer Acht und windet sich um Harnröhrenausgang, Scheide und After.



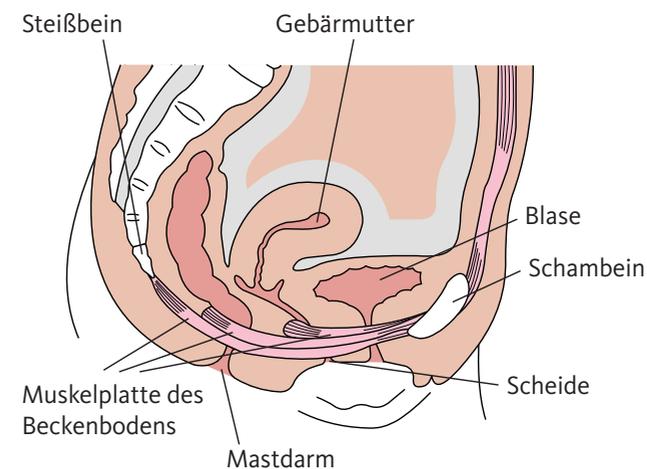
Die mittlere Schicht spannt sich von den Oberschenkelgelenken quer bis zum Schambein.



Die oberste, tiefste Schicht verbindet Kreuzbein und Beckenseiten mit dem Schambein.



Seitenansicht



i Durch aufmerksames Wahrnehmen und Hineinspüren werden Sie Ihren Beckenboden wieder entdecken und zu einem selbstverständlichen und bewussten Teil Ihres Körpers machen.

Die folgenden Übungen können Ihnen helfen, Ihren Beckenboden zu finden und zu aktivieren.

Übungen im Stehen

Zum Aufwärmen stehen die Füße parallel, Knie leicht gebeugt, eine Hand am Unterbauch, die andere Hand am Kreuzbein. Kippen Sie Ihr Becken langsam vor und zurück.



Kippen Sie Ihr Becken seitlich auf und ab, halten Sie dabei Ihren Oberkörper aufrecht.



Lassen Sie aus der Kippbewegung eine kreisende Bewegung entstehen. Zum Abschluss stellen Sie sich eine am Boden liegende Acht vor. Lassen Sie Ihr Becken in Achter-Schleifen kreisen.



Übungen im Sitzen

Erfühlen Sie beim Sitzen Ihre Sitzbeinhöcker. Die Füße sind flächig am Boden, die Oberschenkel waagrecht. Kippen Sie das Becken nach hinten und vorne und spüren Sie wie sie dabei über die Sitzbeinhöcker rollen.



Pendeln Sie sich in einer mittleren Position ein, in der Sie aufrecht und entspannt sitzen können.

Übung für die unterste Schicht



Beginnen Sie mit einem sanften „Blinzeln“ der Vulvalippen und des Anus (Schmunzeln Sie ruhig!). „Blinzeln“ Sie in verschiedenen Geschwindigkeiten. Spannen Sie langsam immer stärker an, als ob Sie etwas von der Unterlage aufheben, ansaugen und hineinziehen wollen. Integrieren Sie dieses „Blinzeln“ in Ihren Alltag, begleitet von einem sanften Lächeln, wann und wo auch immer Sie gerade Lust darauf haben. Zum Beispiel

während Sie im Zug sitzen oder auch im Stehen, wenn Sie an der Kassa warten etc.

Spannen Sie die unterste Schicht an und stellen Sie sich dabei ein Gummiband vor, das Ihre Sitzbeinhöcker verbindet und sie stark zusammenzieht.

Von außen ist nichts sichtbar. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Es kann eine Zeit dauern bis Sie den Beckenboden präzise wahrnehmen. Achten Sie auf die Bein-, Bauch- und Gesäßmuskeln, die nehmen dem Beckenboden gerne die Arbeit ab.

Übung für die mittlere Schicht



Sie knien hüftbreit, die Unterarme sind auf einer Sesselfläche abgestützt. Ziehen Sie die Sitzbeinhöcker zusammen. Achten Sie darauf nicht die Gesäßmuskeln zu aktivieren. Die Bauchmuskeln dürfen mithelfen.

Übungen für die oberste Schicht



Sie knien am Boden, Beine sind hüftbreit geöffnet, die Unterarme liegen schulterbreit am Boden. Ziehen Sie die Beckenbodenmuskeln nach innen und oben, ohne dabei die gerade Rückenposition zu verändern.

Verstärken Sie die Spannung und aktivieren Sie nun auch die Bauchmuskeln, dadurch entsteht ein „kleiner Katzenbuckel“ in Richtung Decke.

Übungen im Liegen



Zum Vorbereiten und Entspannen der Wirbelsäule legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind angewinkelt. Die Arme liegen seitlich am Boden auf Schulterhöhe. Lassen Sie die Beine langsam nach rechts sinken, während der Kopf nach links rollt, und umgekehrt.



Sie liegen am Rücken, die Beine sind hüftbreit angewinkelt, die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Beim Einatmen gehen Sie leicht ins Hohlkreuz. Beim Ausatmen ziehen Sie Ihren Beckenboden hinein und hinauf, gleichzeitig aktivieren Sie Ihre Bauchmuskeln und drücken die Lendenwirbelsäule sanft in den Boden. Das Becken kippt dabei auf Sie zu, es entsteht eine wiegende Bewegung.



Beim Einatmen gehen Sie leicht ins Hohlkreuz. Beim Ausatmen aktivieren Sie wieder Beckenboden und Bauchmuskeln. Das Becken kippt auf Sie zu und hebt ab. Sie rollen die Wirbelsäule nach oben bis zu den Schulterblättern. Dort stoppen Sie die Bewegung, bleiben ein paar Atemzüge in dieser Position und aktivieren/ intensivieren ganz bewusst den Beckenboden.

Beim Ausatmen rollen Sie wieder Wirbel für Wirbel zurück auf den Boden.

Beim Ausatmen rollen Sie wieder Wirbel für Wirbel zurück auf den Boden.

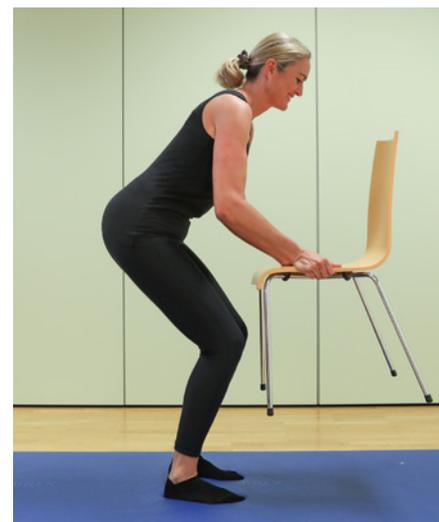
Richtiges Bücken und Heben

Bücken



Im Ausfallschritt (Beine versetzt) entlasten Sie den Rücken beim alltäglichen Bücken.

Heben



Schieben Sie Ihr Gesäß weit nach hinten, beugen Sie Hüfte und Knie. Spannen Sie beim Heben immer den Beckenboden und die Bauchmuskeln an. Atmen Sie beim Heben aus und kommen Sie mit geradem Rücken mit Beinkraft hoch.

Sehr geehrte Damen,

der Beckenboden besteht aus Muskeln, die für eine optimale Funktion trainiert werden sollten. Durch eine regelmäßige Beanspruchung kann bis ins hohe Alter eine Harninkontinenz verhindert werden.

Entscheidend dafür ist, die Übungen korrekt und regelmäßig durchzuführen. Nur dadurch ist es möglich, Ihren Beckenboden aktiv und stabil zu erhalten.

Diese Broschüre liefert Ihnen wertvolle Anregungen und Anleitungen, um das Beckenbodentraining durchführen zu können.

Physiotherapeut:innen können Ihnen dabei helfen, das Beckenbodentraining korrekt zu erlernen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!

*Univ.-Prof. Dr. Christian Marth
Klinikdirektor
Univ.-Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe*