



**Städtische Kliniken
Mönchengladbach**

Akademisches Lehr- und Kooperationskrankenhaus
der RWTH und des Universitätsklinikums Aachen

Merkblatt Beckenbodengymnastik

Information für Betroffene mit Blasen- oder Enddarmschwäche

Kontinenz- und Beckenbodenzentrum
Mönchengladbach-Niederrhein



Beckenboden, Zwerchfell und Bauchwandmuskulatur

Der Beckenboden besteht aus Muskeln, Faszien und Bindegewebe und setzt am knöchernen Becken an. Er schließt den Beckenraum nach unten ab. Der muskuläre Aufbau lässt sich in drei Schichten einteilen. Diese Muskelschichten lassen an entsprechender Stelle eine Öffnung für die Harnröhre, den After und bei der Frau für die Scheide. Somit hat der Beckenboden einen direkten Einfluss auf die Ausscheidungsorgane. Die Aufgabe des Beckenbodens besteht in einer Stützfunktion. Er trägt die inneren Organe im kleinen Becken und im Bauchraum. Jedoch ist der Beckenboden auch immer im Zusammenspiel mit dem Zwerchfell und der Bauchmuskulatur zu sehen.

Das Zwerchfell trennt als Hauptatemmuskel den Bauchraum vom Brustraum. Atmet man ein, senkt sich das Zwerchfell in den Bauchraum und erhöht damit den Druck auf den Beckenboden. Bei der Ausatmung geht das Zwerchfell wieder nach oben zurück und der Druck im Bauchraum und somit auf den Beckenboden lässt wieder nach.

Die Bauchwandmuskulatur schließt den Bauchraum nach vorne und zu den Seiten ab und beeinflusst die Körperhaltung, außerdem kann sie die Ausatmung unterstützen, die Organe mit tragen und somit den Beckenboden entlasten.

Ist der Beckenboden überdehnt (beispielsweise durch Geburten, Lageveränderungen der inneren Organe, aber auch Schwächen im Bindegewebe oder ständiges Tragen schwerer Lasten), kann er seine tragende Funktion nicht mehr effektiv erfüllen. Die inneren Organe können immer weiter abrutschen und die Kontrolle der Ausscheidungsorgane kann nicht mehr so gezielt erfolgen.

Training

Durch ein gezieltes Beckenboden-Training kann man jedoch die Muskelspannung erhöhen und somit die willkürliche, sowie auch die unwillkürliche Steuerung der Ausscheidung verbessern. Möchte man nun den Beckenboden trainieren, ist es wichtig, seine Aufgaben im Gesamtzusammenhang zu betrachten. Wichtige Bestandteile sind die Schulung der allgemeinen Körperwahrnehmung und der Atmung als vorbereitende Übungen. Weiterhin sollte ein Beckenbodentraining in verschiedenen Ausgangsstellungen durchgeführt werden. Wobei sicherlich die Übungen im Stand und in Bewegung die höchsten Anforderungen stellen, aber auch am funktionellsten sind. Denn schließlich muss der Beckenboden in diesen Situationen dem größten Druck standhalten. Das zusätzliche Training der Bauchmuskulatur, in Kombination mit der Beckenboden-Anspannung, schließt dann den Kreis der zusammenwirkenden Muskulatur.

Wichtig: Achten Sie darauf, bei allen Übungen gleichmäßig EIN- und AUS- zu atmen!

Vorbereitende Übungen

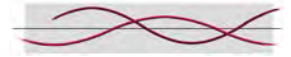
Ausgangsstellung: Rückenlage mit angestellten Beinen

Schulung der Körperwahrnehmung

Stellen Sie sich vor, Ihr Becken läge auf einer großen Uhr, auf der Höhe Ihres Bauchnabels steht die 12, Ihr linkes Hüftgelenk ist die 3, etwas unterhalb Ihres Beckens befindet sich die 6 und unter Ihrem rechten Hüftgelenk die 9. Rollen Sie nun mit Ihrem Becken zwischen 12 Uhr und 6 Uhr hin und her. Wenn dies gut geht, dann wandern Sie von 3 Uhr zu 9 Uhr. Versuchen Sie es auch einmal mit einem Kreis.

Wahrnehmen der Atembewegung

Legen Sie Ihre Hände abwechselnd auf Ihren Brustkorb, Ihren Bauch und Ihren Unterbauch, atmen Sie ganz bewusst ein und aus und spüren Sie die unterschiedlichen Atembewegungen.



Beckenbodengymnastik

Beckenbodenspannung heißt:

Scheiden- und Aftermuskulatur fest zusammenkneifen, mit der Vorstellung Urin bzw. Stuhl zurückzuhalten oder etwas einsaugen zu wollen.

Bewusstmachen des Beckenbodens

Rollen Sie ein Handtuch zu einer Rolle zusammen. Legen Sie diese Rolle auf einen Stuhl und setzen sich rittlings darauf, so dass die Rolle zwischen Ihren Beinen liegt. Stellen Sie sich nun vor, die Rolle mit der Scheide und dem After ergreifen zu wollen. Versuchen Sie nun, die Anspannung und das Heben des Beckenbodens bewusst zu spüren.

Machen Sie nach jeder Übung eine Pause, die mindestens so lang ist wie die Übungsphase. Wiederholen Sie die Übungen, wenn es nicht anders beschrieben ist, 10-mal.

Ausgangsstellung: Rückenlage mit angestellten Beinen

Übung 1

Spannen Sie die Beckenboden-Muskulatur an und versuchen Sie diese Spannung 3 Atemzüge lang zu halten.

Übung 2

Wenn Sie Übung 1 ohne Probleme durchführen können, erweitern Sie die Anspannungsphase auf 6 Atemzüge.

Übung 3

Ziehen Sie die Beckenboden-Muskulatur mit stetig steigender Spannung immer fester zusammen und atmen Sie dabei langsam aus. Sie können dabei mit der Vorstellung arbeiten, mit einem Lift aufwärts zu fahren, bis ins oberste Stockwerk. Dann die Muskulatur locker lassen und dabei gelöst einatmen.

Übung 4

Spannen Sie den Beckenboden an und laufen Sie auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie trotz der Bewegung mit den Beinen die Beckenboden-Spannung über 6 Atemzüge lang halten können.

Übung 5

Wie Übung 4, nur dass Sie jetzt in der Luft Radfahren.

Übung 6

Beckenbodenspannung in Kombination mit Bauchmuskeltraining:

Spannen Sie die Beckenboden-Muskulatur an. Halten Sie die Spannung und heben Sie nun Kopf und Schultern leicht ab. Versuchen Sie, 2-3 Atemzüge lang in dieser Position zu verharren. Danach legen Sie sich zurück und lösen die Beckenboden-Spannung erst, wenn Sie wieder liegen.

Übung 7

Spannen Sie erneut ihre Beckenboden-Muskulatur an und halten Sie die Spannung. Führen Sie nun Ihren rechten Ellbogen zu Ihrem linken Knie und heben Sie dabei das linke Knie leicht an. Die Spannung während der Ausatmung halten und bei der Einatmung Arm und Bein wieder ablegen. Nun wechseln Sie die Seite (linker Ellbogen zum rechten Knie). Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite 5-mal und entspannen dann den Beckenboden. Machen Sie nun eine Pause, in der Sie bewusst in den Bauch einatmen. Wiederholen Sie die Übung 3-mal.

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz

Übung 8

Spannen Sie nun in dieser Ausgangsstellung Ihren Beckenboden an und halten Sie diese Anspannung erst 3, dann 6 Atemzüge lang.



Übung 9

Spannen Sie Ihren Beckenboden an und gehen Sie auf der Stelle. Achten Sie wie bereits in der Rückenlage darauf, die Beckenboden-Spannung etwa 6 Atemzüge lang zu halten.

Übung 10

Spannen Sie Ihren Beckenboden an und heben Sie Ihr Gesäß einige Zentimeter vom Hocker ab. Setzen Sie sich wieder hin und entspannen den Beckenboden. Versuchen Sie das Gesäß immer etwas weiter vom Hocker zu entfernen, so dass Sie bis in den Stand und wieder zurück kommen. Wiederholen Sie die Übung mehrfach.

Ausgangsstellung: Stand

Übung 11

Spannen Sie Ihren Beckenboden an und versuchen Sie, die Anspannung über mehrere Atemzüge zu halten.

Übung 12

Spannen Sie Ihren Beckenboden an und gehen Sie mit gehaltener Spannung ein paar Schritte. Achten Sie darauf, dass Sie die Spannung weiterhin gut kontrollieren können.

Übung 13

Spannen Sie Ihren Beckenboden an und gehen Sie langsam in die Hocke und wieder zurück. Erst wenn Sie den Stand wieder erreicht haben, lösen sie die Beckenboden-Spannung. Wiederholen Sie die Übung 10-mal.

Hinweis

Versuchen Sie, die Anspannung der Beckenbodenmuskulatur in Ihr alltägliches Leben zu übernehmen. Spannen Sie beispielsweise den Beckenboden an, wenn Sie an einer roten Ampel stehen, wenn Sie an der Kasse warten, beim Treppensteigen, beim Bügeln oder Kochen, beim Heben von Lasten.

Viel Spaß beim Üben!

Ihr Team des
Kontinenz- und Beckenboden-Zentrums

Städtische Kliniken
Mönchengladbach GmbH
Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Hubertusstr. 100
41239 Mönchengladbach

Wir sind für Sie da!
Kontinenz-Hotline
Telefon 02166 394-2255
Telefax 02166 394-2728

www.sk-mg.de
urologie@sk-mg.de
kontinenzzentrum@sk-mg.de



Literaturhinweis:

- Kraftzentrum Beckenboden, Dr. med. Brigitte Kita, Diametric-Verlag
- Das sanfte Beckenbodentraining, Petra Otto, rororo-Verlag