



Heimprogramm Beckenbodentraining

Klinik DER FÜRSTENHOF
Bad Pyrmont

QM.INFO.FHK.030 Rev.: 003, 01.11.2016


STAATSBAD PYRMONT
Gesundheit und Lebensfreude

Heimprogramm Beckenbodentraining

1. Funktion des Beckenbodens
2. Atmung und Beckenboden
3. Erläuterungen zum Miktionskalender
4. Miktionskalender
5. Richtiges Verhalten auf der Toilette
6. Schonung und Schutz für den Beckenboden
7. Tipps zur Blasenberuhigung
8. Grundspannung im Beckenboden
9. Ausgangsstellungen fürs Beckenbodentraining
10. Training im Alltag
11. Übung mit dem Tennisball
12. Aufstehen und Hinsetzen mit Beckenbodenspannung
13. Rückengerechtes Aufstehen aus dem Bett mit Beckenbodenspannung
14. Entlastende Ausgangsstellungen für den Beckenboden
15. Bauchmuskeltraining mit Beckenbodenspannung
16. Entspannung für den Beckenboden



Funktion des Beckenbodens

- Verschluss der Harnröhre
- Verengung des Scheideneingangs
- Verschluss des Enddarms
- Sicherung der Lage der Beckenorgane
- Unterstützung der aufrechten Körperhaltung
- Reflektorisches Anspannen bei Druckerhöhung im Bauchraum

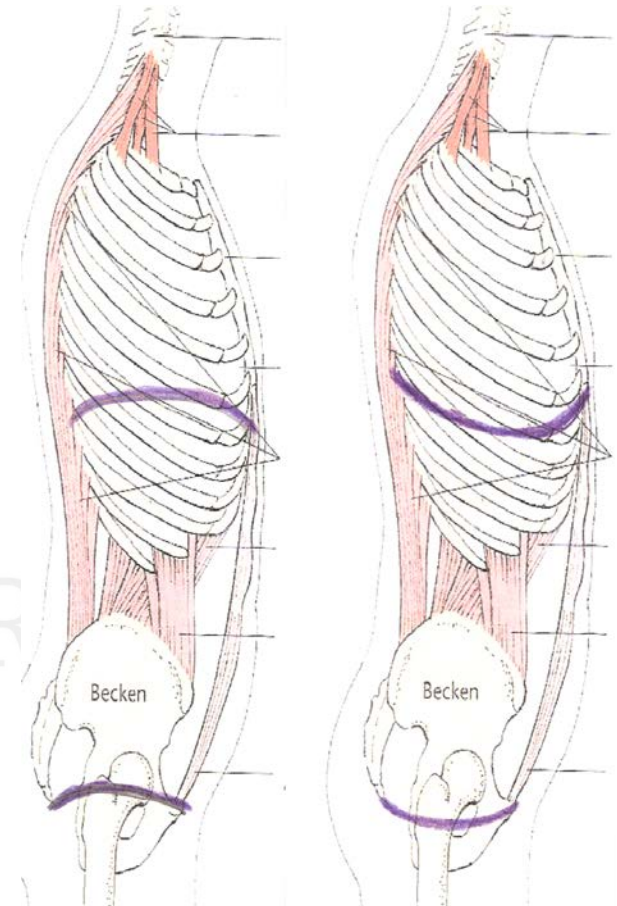
**Der Beckenboden muss aber auch loslassen können,
d. h. in der Lage sein zu entspannen.**



- Das Zwerchfell ist unser Hauptatemmuskel.
- Es befindet sich im Bereich der unteren Rippen
- Beim Einatmen bewegt sich das Zwerchfell nach unten und drückt damit alle Organe nach unten
- Beim Ausatmen bewegt sich das Zwerchfell nach oben und zieht alle Organe wieder in die Ausgangsposition zurück
- Durch die Zwerchfellbewegung entsteht eine Organmassage, die sich besonders positiv auf den Darm auswirkt
- Wegen diesem Zusammenspiel sollte der Beckenboden in der Ausatmung angespannt und in der Einatmung entspannt werden.
- Bei einer Dauerspannung normal weiter atmen
- Kleine Eselsbrücke:

AA- Ausatmen –Anspannen

EE – Einatmen - Entspannen



Überprüfen Sie folgende Punkte

- In der Nacht müssen sie höchstens einmal auf die Toilette
- Über den Tag müssen sie zwischen 4 und 8 mal Wasser lassen
- Der Blaseninhalt beträgt ca. 300-550 ml
- Insgesamt wird am Tag 1,5 L- 2 L Flüssigkeit ausgeschieden
- Die Differenz zwischen Trinkmenge und Ausscheidung beträgt plus/ minus 500ml

Wenn diese Punkte übereinstimmen arbeitet die Blase gut, ansonsten ist eine Abklärung mit einem Arzt notwendig!



Richtiges Verhalten auf der Toilette

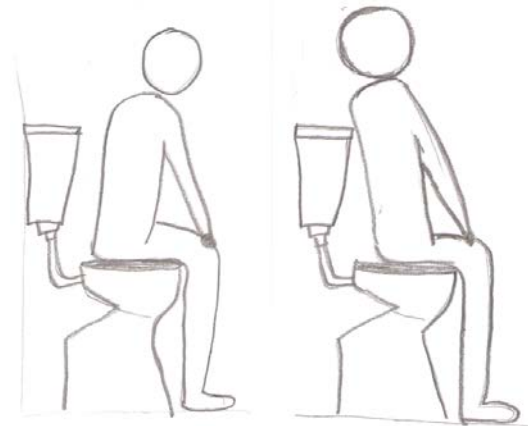
- Beim Stuhlgang ist eine im Rücken leicht gerundete Sitzposition besser (evtl. Fußhocker)
- Die Entspannungsphase des Beckenbodens und der Schließmuskulatur abwarten
- Das geht leichter wenn man das Gesicht mit entspannt (Zungenübungen)
- Während des Stuhlgangs mit der Ausatmung „schieben“
- Um den Restharn zu reduzieren das Becken auf der Toilette bewegen (Beckenkipfung)
- Nach der Entleerung kurz den Beckenboden hochziehen (Anspannen)
- Beim Wasserlassen sollte eine aufrechte, leicht nach vorn geneigte Sitzposition eingenommen werden

Vermeiden Sie auf der Toilette:

- Auspressen von Stuhl und Urin
- Anhalten des Atems während der Entleerung
- Stark gebeugte Körperhaltung auf der Toilette
- Nase putzen (Schnauben)

Beckenboden und Bauchraum werden dadurch ungünstig belastet!
Ganz besonders nach Bauch- und Unterleibsoperationen. So werden Senkungsbeschwerden und Hämorrhoiden provoziert.

Richtig!



Falsch!

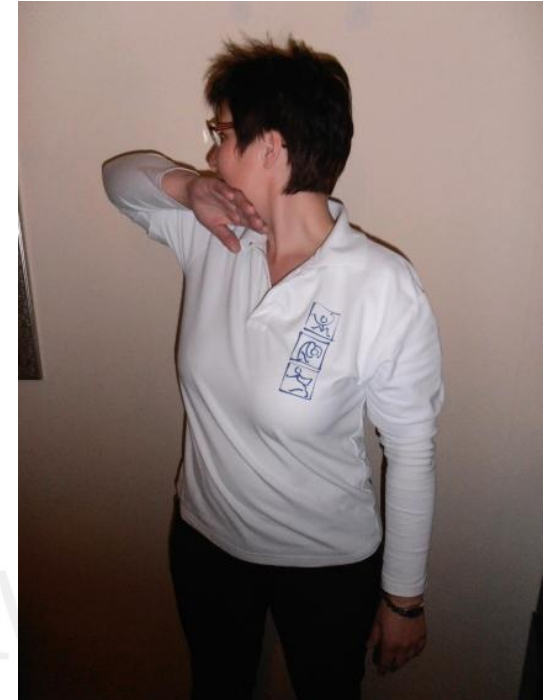


Husten und Niesen

Beides belastet den Beckenboden sehr. Durch die plötzliche Druckerhöhung wird die Inkontinenz begünstigt.

Sie können die Stützkraft des Beckenbodens deutlich verbessern:

- Aufrechte Körperhaltung
- Durch Husten zur Seite oder nach Hinten in die Ellenbeuge (Sicherheitsgurt – hinten, außen, oben)
- Bauchmuskulatur ist abgesichert (nach Bauchoperationen)
- Operationsgebiete werden geringer belastet
- Zusätzlich aktive Anspannung der Beckenbodenmuskulatur vor und während des Hustens oder Niesens



Tipps zur Blasenberuhigung

Informationen bei Inkontinenz

- Prüfen Sie ihren Stresspegel in Ihrem Umfeld („Stress“, „Drängendes“) in Familie und Beruf
- Den Körper entspannen, zurücklehnen und ein paar mal über die Blase streichen
- Bewegen Sie sich unbedingt langsam weiter, vermeiden sie rasche und hektische Bewegungen
- Spannen Sie den Beckenboden mehrmals hinter einander deutlich an
- Verzögerungstaktik „ Zuerst mache ich..“
- Beruhigend mit der Blase sprechen „du meldest dich zu früh“ „ganz ruhig“, positive Formulierung
- Geistige Ablenkung z. B. Auf die Umgebung konzentrieren
- Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Cola, Zitrus-Säfte u.ä nur in Maßen, sie können die Schleimhaut der Blase reizen
- Genügend Trinken, zu hoch konzentrierter Harn reizt die Blase zusätzlich (30 ml pro Kilo Körpergewicht)
- Beenden Sie den Gang zur Toilette mit einem bewussten Schließen des Beckenbodens
- Guter Wäscheschutz, gibt mehr Sicherheit im Alltag, reduziert die Angst in die „Hose zu machen“



- Es gibt zwei Arten den Beckenboden anzuspannen, entweder rhythmisch im Einklang mit der Atmung oder die Dauerspannung bei der der Beckenboden über mehrere Atemzüge hinweg angespannt bleibt.
- Die Grundspannung lässt sich mit Hilfe von Vorstellungsbildern erarbeiten (zupfende Beckenbodenaktivität)
 - 1. Harnröhrenmuskeln anspannen = Harnstrahl anhalten**
 - 2. Vaginalmuskeln anspannen = Scheide zusammenziehen**
 - 3. Afterschließmuskeln anspannen = Blähung zurückhalten**
- Um den Beckenboden über mehrere Atemzüge zu aktivieren stellen sie sich vor, er sei eine Schale, die nach oben innen gezogen wird.

Wichtig ist, dass die Beckenbodenmuskulatur mit anderen Muskeln verglichen werden kann. Vergleichbar mit einem Blatt Papier.



Ausgangstellungen fürs Beckenbodentraining



Rückenlage



Seitlage



Bauchlage



**Unterarmstütz
Tönnchenstellung**



Vierfüßlerstand



Sitz



Aufrechter Stand



Im Alltag gibt es viele Möglichkeiten den Beckenboden zu trainieren. Die Ausrede „Keine Zeit“ gilt für das Beckenbodentraining nicht. In vielen Situationen ist es möglich den Beckenboden zumindest in die Grundspannung zu bringen.

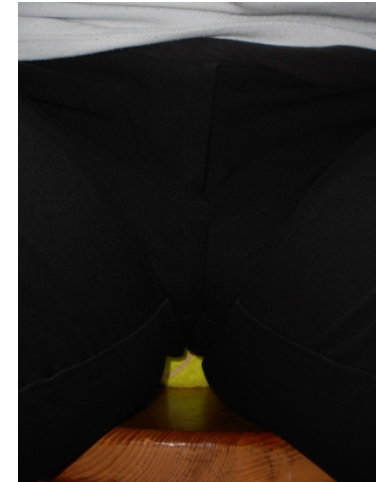
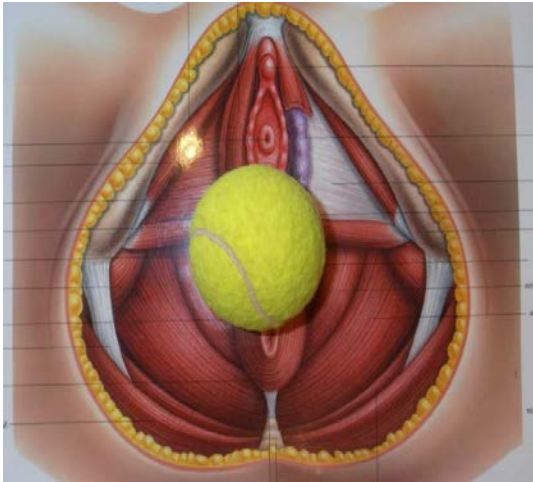
Hier ein paar Beispiele:

- Im Auto an der Ampel
- Zwischen zwei Haltestellen im Bus
- In einer Warteschlange
- Wenn das Telefon klingelt
- In der Küche z.B. beim Wasser einfüllen in einen Topf
- Im Aufzug
- Beim Niesen
- Beim Heben

Als Hilfe können auch kleine „Erinnere-mich“ dienen (Klebezettel, Klebepunkte), die an bestimmten Punkten im Haus und/oder auf der Arbeit angebracht werden. Wichtig ist, die Zettel nach ca. 2-3 Wochen umzuhängen, weil man sie sonst nicht mehr wahrnimmt.



Übung mit dem Tennisball



- Die Übung mit dem Tennisball ist eine Dehnung für den Beckenboden
- Der Ball sollte so liegen das er vom kleinen Becken umschlossen ist
- Aufrechte Körperhaltung
- Alternativ können sie auch ein gerolltes Handtuch nehmen
- Grundspannung im Beckenboden „Zupfende“ Beckenbodenaktivität
- Das Sitzen auf dem Ball kann zusammen mit der Zungenübung durchgeführt werden.



Aufstehen und Hinsetzen mit Beckenbodenspannung

- Aufrechter Sitz
- Arme und Oberkörper in der Ausatmung nach vorne schwingen
- 2 – 3 Wiederholungen
- Beim Aufstehen ausatmen und den Beckenboden anspannen
- Beim Hinsetzen ausatmen plus Beckenbodenspannung



1



2



3

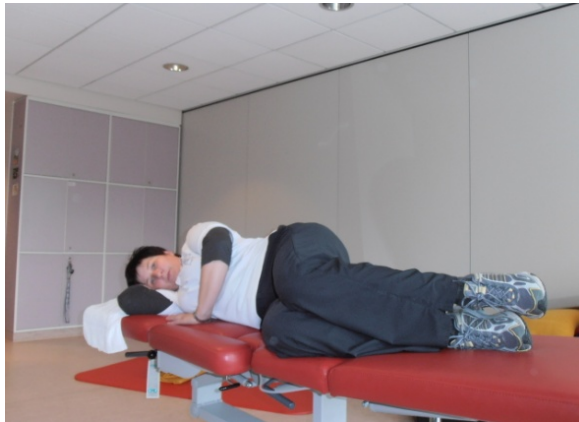


4



Rückengerechtes Aufstehen aus dem Bett mit Beckenbodenspannung

Beim Aufstehen aus dem Bett : Zuerst auf die Seite drehen, oberen Arm aufstützen, beide Beine aus dem Bett nehmen und mit Ausatmung plus Beckenbodenspannung nach oben drücken.



Heben und Tragen mit Beckenbodenspannung

Den zu tragenden Gegenstand so nah wie möglich an den Körper holen.

Zusammen mit der Ausatmung plus Beckenbodenspannung den Gegenstand anheben.

Tipp:

Bei allen Arbeiten und Bewegungen kann dieses Prinzip der Beckenbodenspannung angewandt werden.



Entlastende Ausgangsstellungen für den Beckenboden



Rückenlage mit erhöhtem Becken



Vierfüßlerstand



Knie-Ellenbogen-Lage (Tönnchenstellung) Fäuste sind aufeinander gestellt und die Stirn darauf abgelegt

Diese Ausgangsstellungen entlasten den Beckenausgang und seine Verschließstrukturen sowie die Beckenbodenmuskulatur und regen eine Organ-Rückführung an.



Bauchmuskeltraining mit Beckenbodengrundspannung



- Ausgangstellung ist die aufrechte Körperhaltung im Sitz
- Füße stehen fest auf dem Boden, mit leichtem Fersendruck
- Hände liegen auf dem Unterbauch
- In der Ausatmung Beckenboden anspannen und den Rumpf nach hinten lehnen
- In der Einatmung den Rumpf wieder nach vorne bewegen, Spannung wieder lösen
- Der Abstand zwischen Schambein und Bauchnabel bleibt gleich
- 5 – 8 Wiederholungen und 2 – 3 Durchgänge



Übungen mit dem Tennisball



Fußübung zur Verbesserung der Statik und Lösung der Verspannung im Fuß

- Ball im Wechsel unter den Füßen bewegen
- Druck aufbauen mal unter dem Vorfuß mal in Richtung der Ferse
- Kreisende Bewegung mit unterschiedlich hohem Druck auf dem Ball
- Die Übung ist für den Sitz und für den Stand



Becken-Hüftübung in Rückenlage, mit Massagewirkung

- Ball am Schmerzpunkt platzieren
- Das Bein ab 90° Hüftbeugung etwas Richtung Bauch beugen und strecken oder kleine Auswärtskreise.

(Übungen nach Sandra Köhler)



Entspannung für den Beckenboden

- Legen Sie sich auf den Rücken mit angestellten Beinen in einer bequemen Lage
- Eventuell den Kopf unterlagern
- Auf den Bauch legen Sie ein Buch oder ein schweres Körnerkissen (eventuell die Hände)
- Schließen Sie die Augen
- Atmen Sie tief ein und aus und spüren sie, wie sich das Buch und Ihr Bauch mit der Einatmung hebt und sich mit der Ausatmung senkt
- Spüren Sie in Ihren Beckenboden, wie er sich im Einklang mit der Atmung bewegt



Beratung bei Brustkrebs/ Selbsthilfegruppen

- **Deutsche Krebsgesellschaft e.V.**

Tel.: 069 630096-0

www.krebsgesellschaft.de

- **Deutscher Sportbund**

Tel.: 069 67000

www.dsb.de



Klinik DER FÜRSTENHOF

Fachklinik für Orthopädie, Osteoporose,
Stoffwechselerkrankungen des Knochens,
Rheumatologie, Gynäkologie /
gynäkologische Onkologie

Tel: 05281 151415

Fax: 05281 151400

info@staatsbad-pyrmont.de

www.klinik-der-fuerstenhof.de



Niedersächsische Staatsbad Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH

Heiligenangerstraße 6

31812 Bad Pyrmont

