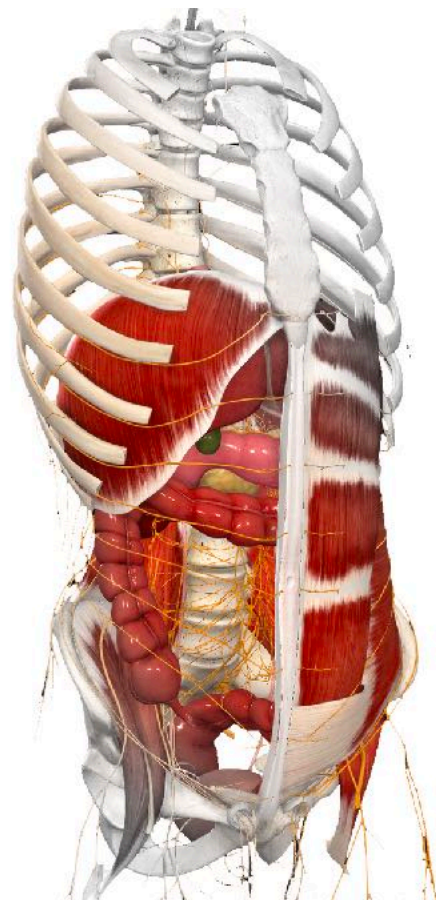
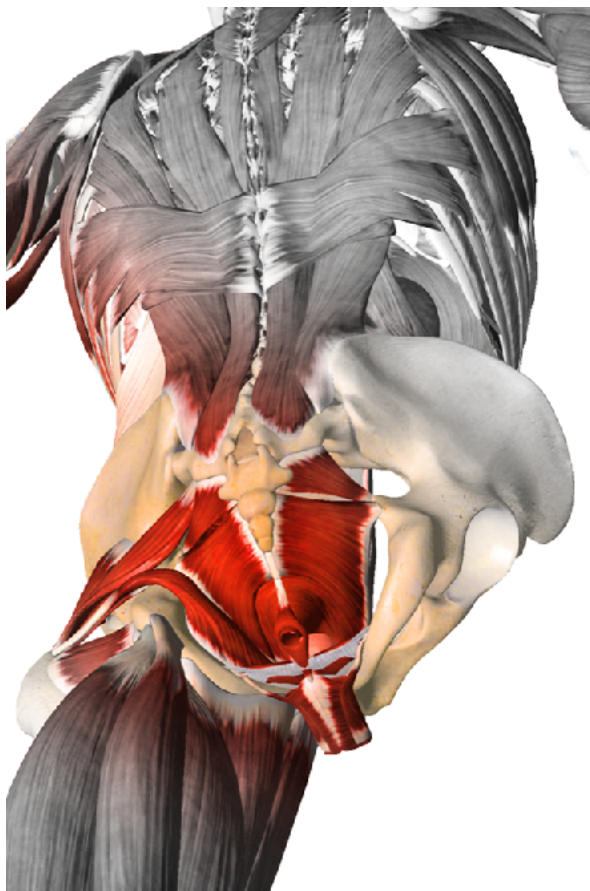


Beckenboden in Funktion

Wie funktioniert ein Beckenbodentraining?

Den Beckenboden sieht und spürt man nicht. Trotzdem kann man lernen, die Muskeln des Beckenbodens willkürlich zu bewegen und durch ein Training zu stärken – ähnlich wie die



Muskeln an Armen und Beinen. Ein Beckenbodentraining umfasst sowohl Spannungs- als auch Entspannungsübungen.

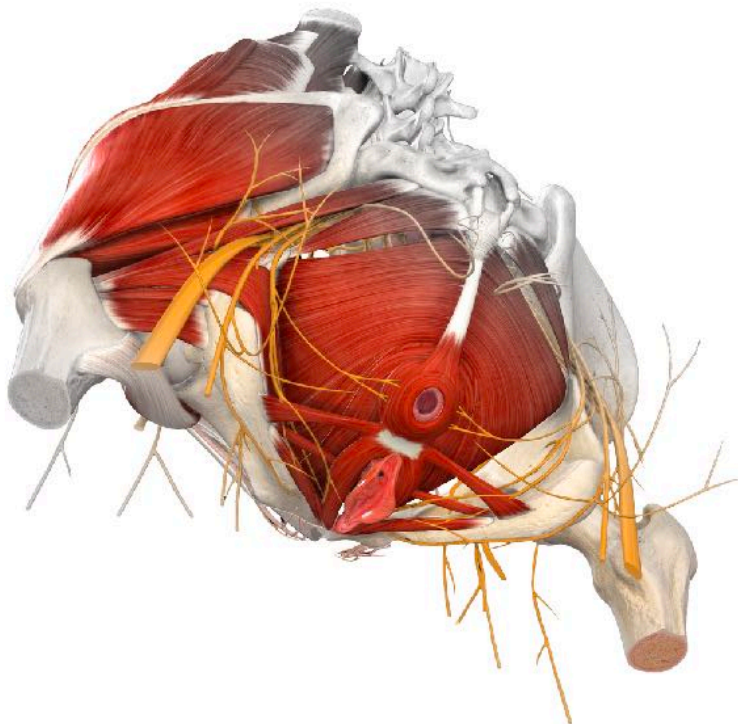
Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die den Bauchraum und die Beckenorgane von unten abschließt und an seinen Rändern nach oben gebogen ist. Die Muskeln erstrecken sich vom Schambeinknochen bis nach hinten zum Kreuz- und Steißbein, seitlich setzen die Muskeln an beiden Sitzbeinhöckern an. Für den Enddarm, die Harnröhre und Scheide führen Öffnungen durch die Muskelplatte hindurch.

Beim Stuhlgang, Wasserlassen und bei Frauen beim Geschlechtsverkehr und der Geburt entspannen sich die Beckenbodenmuskeln. Auch der Damm ist ein Teil des Beckenbodens, er liegt bei Männern zwischen Hodensack und After, bei



Frauen zwischen Scheide und After.



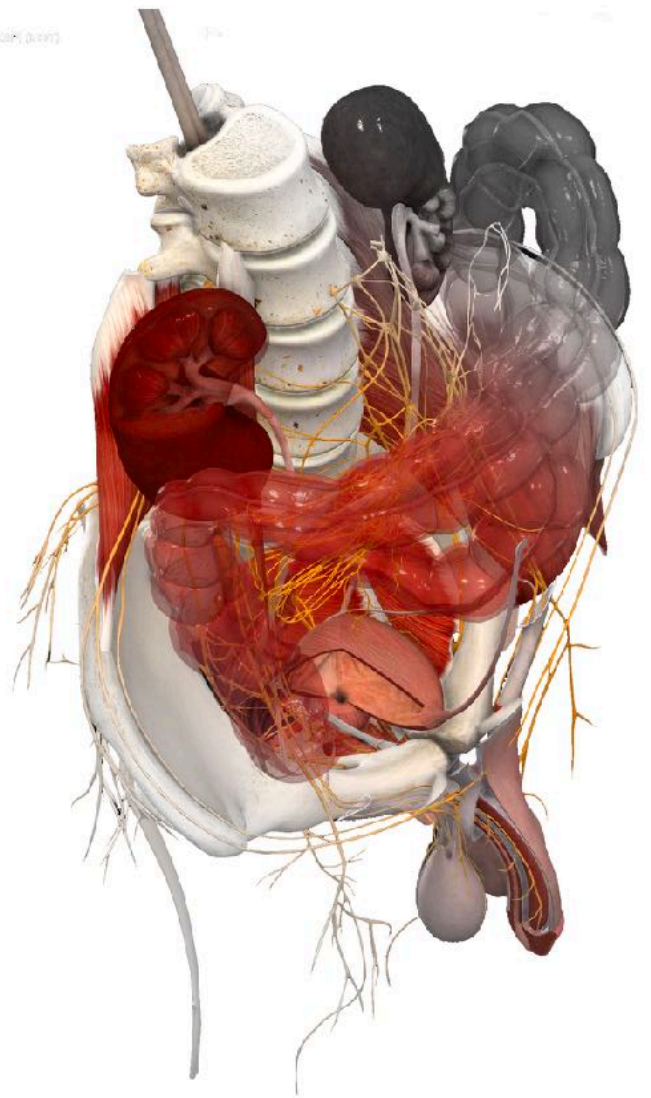
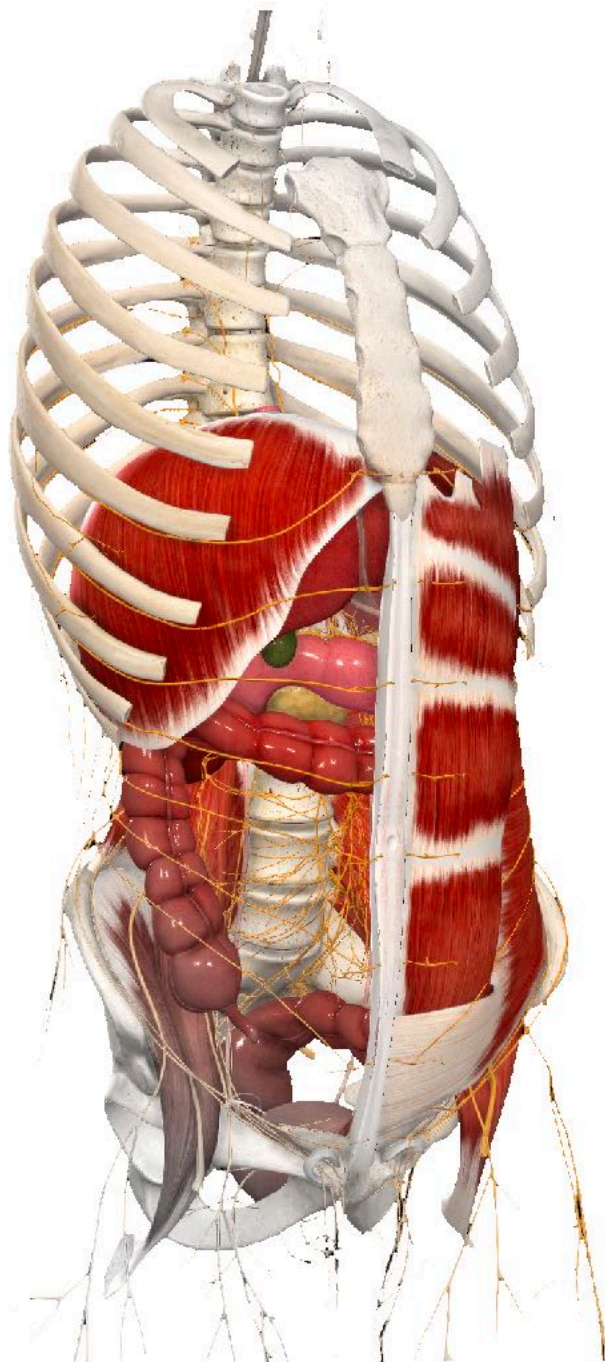
Welche Aufgaben hat der Beckenboden?

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für die

Gesundheit, denn er

- gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt,
- unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After,

- hält dem hohen Druck stand, der unter anderem beim Husten und Lachen, beim Pressen beim Stuhlgang und bei körperlicher Belastung, beispielsweise beim Heben schwerer Gegenstände entsteht.

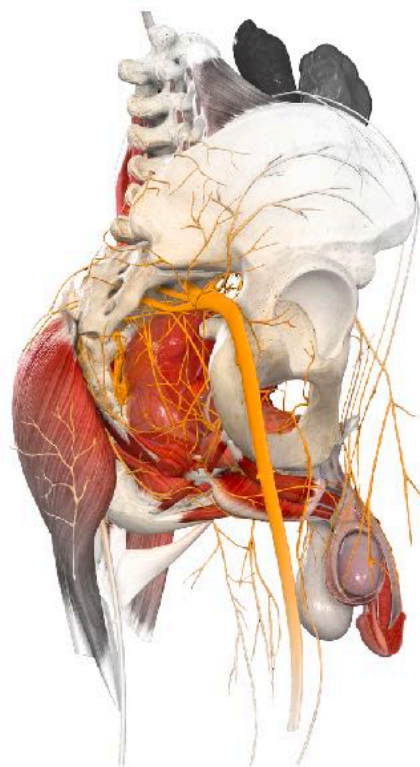
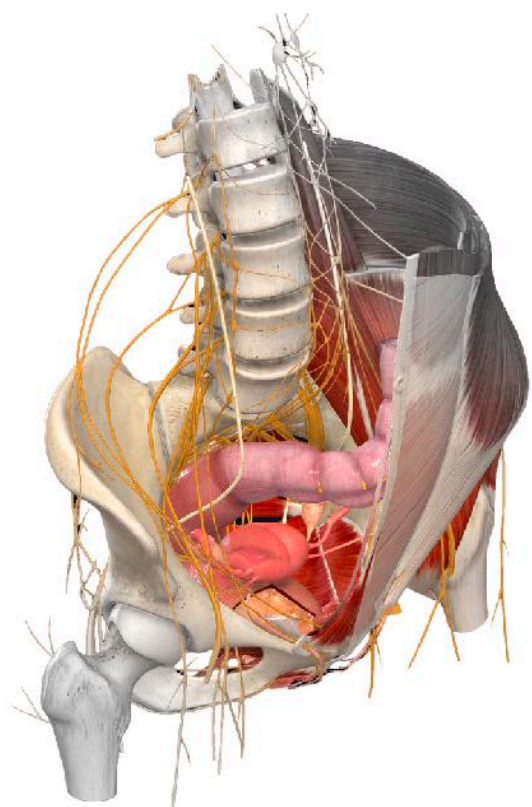


Wann ist ein Beckenbodentraining sinnvoll?

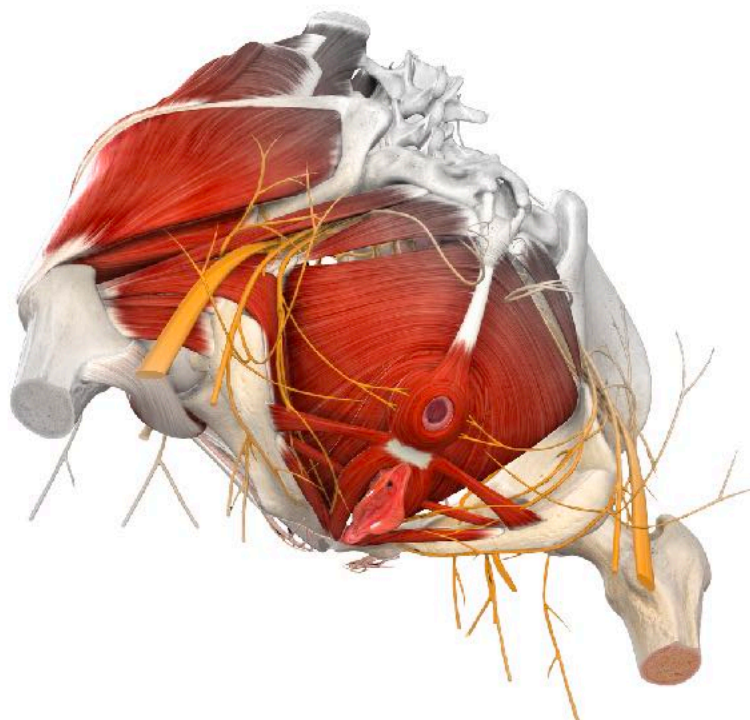
Eine schlechte Haltung, Übergewicht und viel Sitzen können mit der Zeit dem Beckenboden zusetzen und ihn schwächen. Bei Frauen werden die Muskeln durch Schwangerschaft und Geburt zusätzlich beansprucht.

Ein Beckenbodentraining

kann vor allem hilfreich sein bei:



- Blasenschwäche
- Darmschwäche
- Übergewicht



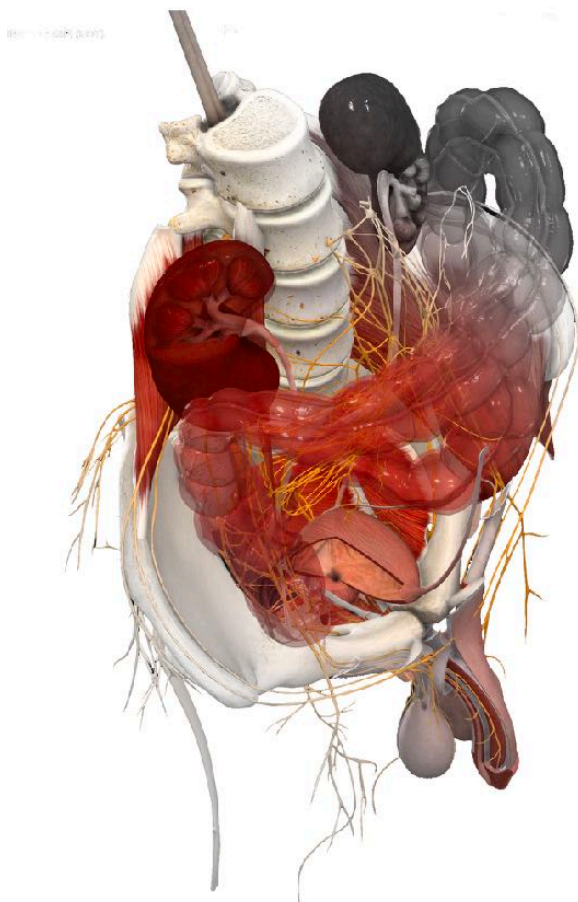
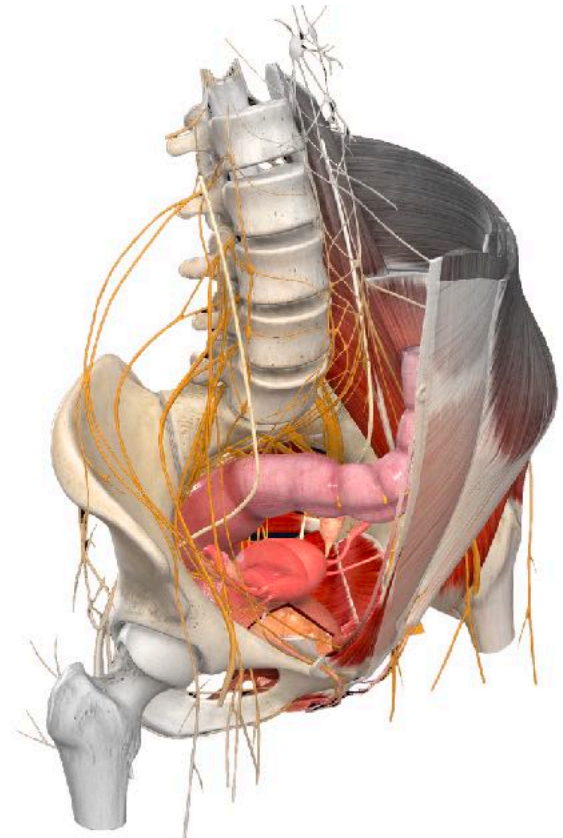
- Haltungsschwächen

Bei Frauen zusätzlich:

- Vor und nach der Geburt
- Bei Bindegewebsschwäche durch Hormonveränderungen in den Wechseljahren
- Bei Gebärmutterabsenkung
- Nach Operationen im Beckenbereich

Bei Männern zusätzlich:

- Nach Operationen an der Prostata
- Bei Potenzproblemen

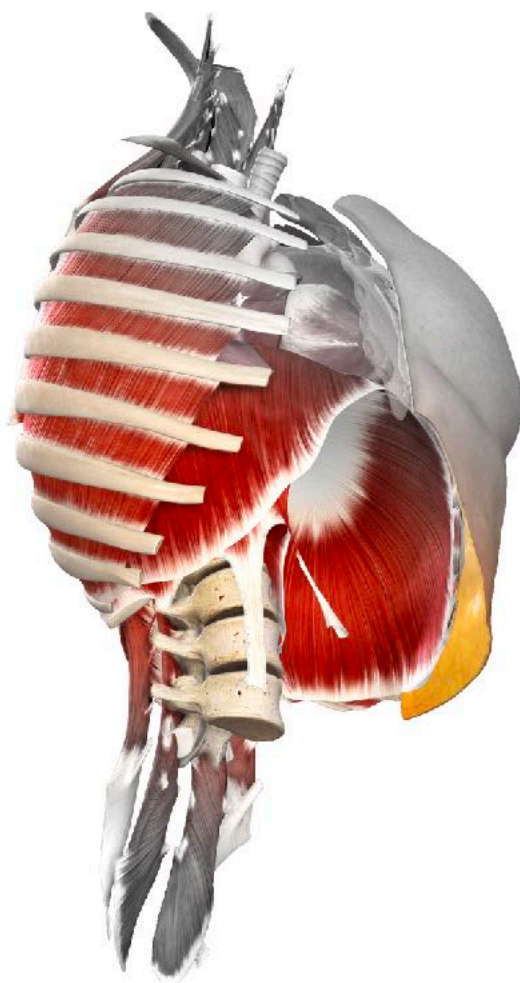


Die Atmung

Bei der Beckenbodengymnastik ist die Atemtechnik sehr wichtig, denn Zwerchfell und Beckenboden hängen eng miteinander zusammen:

- Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell, sodass die Bauchorgane nach unten gedrückt werden. Der Beckenboden dehnt sich dadurch etwas aus und senkt sich nach unten.
- Beim Ausatmen hebt sich das Zwerchfell wieder, die Beckenbodenmuskeln ziehen sich wieder zusammen und der Beckenboden steigt nach oben.

Ohne das Zusammenspiel mit der Atmung und der Bewegung des Zwerchfells können sich die Beckenbodenmuskeln nicht kraftvoll zusammenziehen und wieder



ausreichend entspannen.

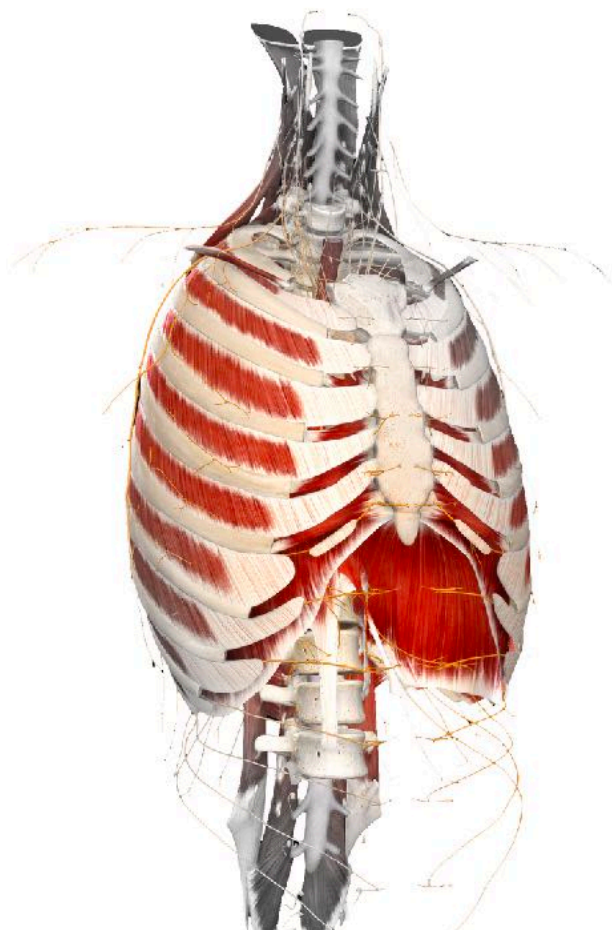
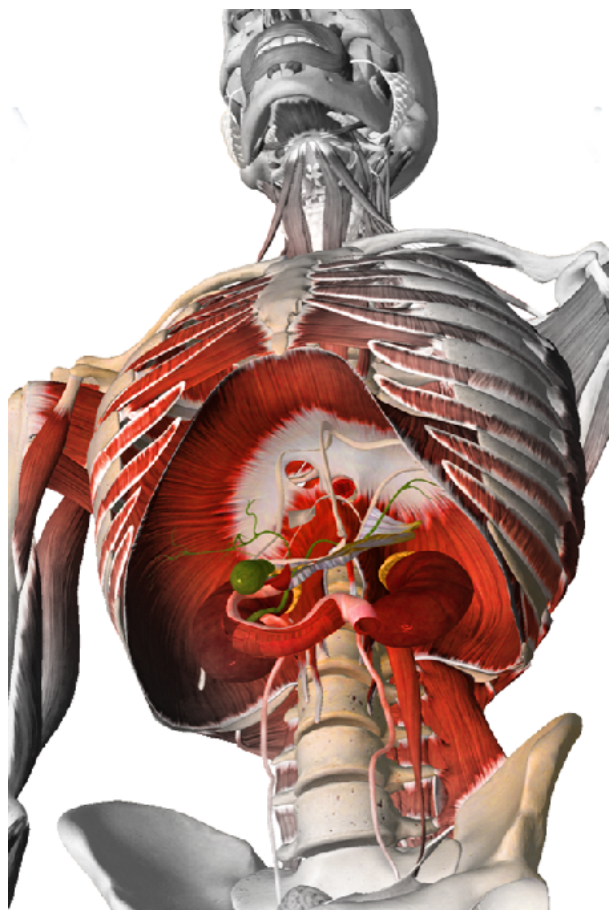
Diese Übungen können Ihnen helfen, ein Gefühl für Ihre Atmung zu entwickeln:

- Legen Sie sich bequem auf den Rücken. Stellen Sie die Beine leicht gegrätscht auf und legen Sie eine Hand locker auf den Bauch. Atmen Sie gleichmäßig aus und ein. Bei der Einatmung hebt sich die Bauchdecke leicht, beim Ausatmen senkt sich der Bauch wieder.

- Sie können sich auch vorstellen, dass Ihr Bauch von innen mit einem Luftballon ausgekleidet ist: Beim Einatmen füllt sich der Luftballon mit Luft und weitet sich in alle Richtungen aus, der Beckenboden senkt sich. Beim Ausatmen entweicht die Luft aus dem Ballon, der Bauch zieht sich zusammen und der Beckenboden hebt sich wieder.

Das Zwerchfell,

das in der Anatomie auch Diaphragma (griech.: Scheide- Zwischenwand) genannt wird, ist ein flacher, scheibenförmiger Muskel, der den Oberkörper (Torso) in den Brust- und den Bauchraum teilt. Es trennt die linke Lungenhälfte von Magen und Milz und die rechte Hälfte der Lunge von der Leber ab. Befestigt ist das Zwerchfell kuppelförmig an Brustbein, Rippenbögen und Lendenwirbel. Seine Funktion kommt beim Atmen zum Tragen. Beim Einatmen ziehen sich



die Muskelfasern des Zwerchfells zusammen, die Kuppeln flachen sich ab und der Brustraum wird vergrößert. Während der Ausatmung entspannen sich die Muskelfasern und das Zwerchfell nimmt wieder seine Ausgangsform an.



Den Beckenboden wahrnehmen

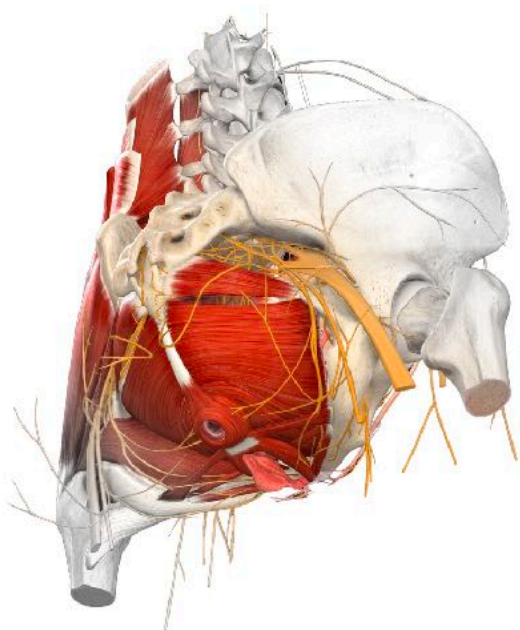
Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Team 04321 Gesund & aktiv Physiotherapie Percy Rippe

©eigene Dateien 21/22 gesund & aktiv lilly könig & percy rippe www.percy-rippe.de / www.af35.de **04321** GESUND & AKTIV

Viele Menschen finden das Beckenbodentraining anfangs etwas schwierig, weil es um Muskeln im Inneren des Körpers geht, die man nicht sieht. Um den Beckenboden trainieren zu können, ist es daher wichtig, ihn zunächst einmal zu erspüren. Dabei können folgende Übungen helfen:

- Wenn Sie den Schließmuskel Ihrer Harnröhre zusammenkneifen, so als ob Sie beim Wasserlassen den Urinstrahl willentlich unterbrechen wollten, spannen sich automatisch auch andere Muskeln an: die Muskeln des Beckenbodens. Diese Übung sollten Sie aber nicht regelmäßig machen; sie dient nur dazu, ein Gefühl für die Beckenbodenmuskeln zu bekommen.
- Eine angespannte Beckenbodenmuskulatur können Sie auch am Damm ertasten. Wenn sie sich bequem auf den Rücken legen, können Männer den Damm zwischen Hodensack und After ertasten; Frauen ertasten die Spannung am Damm zwischen Scheide und After. Der Beckenboden wird beispielsweise angespannt, wenn Sie probieren, den Damm in den Körper zu ziehen.

Beim Training des Beckenbodens ist es wichtig, nur die Beckenbodenmuskeln ohne Hilfe der Bauch- und Gesäßmuskeln anzuspannen. So vermeidet man, die „falschen“ Muskeln zu trainieren.



Beckenboden-Training ist individuell

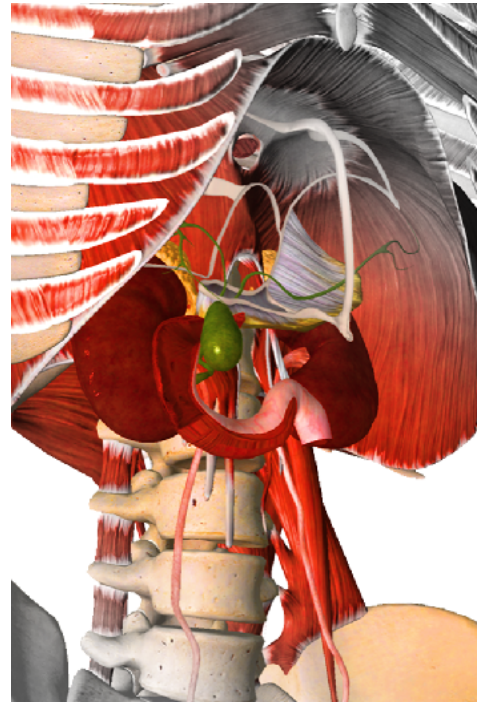
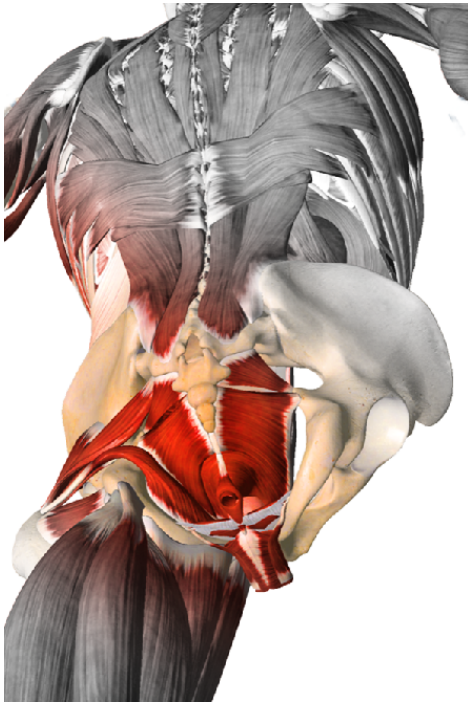
Beim Beckenbodentraining wird der Beckenboden angespannt, die Spannung für eine gewisse Zeit gehalten und der Muskel dann wieder entspannt. Die Übungen werden in der Regel mehrmals wiederholt. Wichtig ist, dass man während des Trainings nicht den Atem anhält, sondern die Übungen mit der Atmung kombiniert.

Es gibt sehr viele unterschiedliche Übungen,

die den Beckenboden trainieren. Er lässt sich sowohl im Stehen als auch im Sitzen oder Liegen kräftigen.

Beckenbodentipps für den Alltag

Ein gezieltes Training kann die Muskeln im Beckenboden wirksam stärken. Doch auch im Alltag können kleine Maßnahmen helfen, den Beckenbodens nicht übermäßig zu beanspruchen. Dabei geht es vor allem darum, Druck auf den Beckenboden zu vermeiden.



Aufstehen

Beim direkten Aufsetzen mit geradem Oberkörper aus liegender Position drückt die angespannte Bauchmuskulatur den Beckenboden nach unten. Der Druck lässt sich reduzieren, indem man zuerst auf die Seite rollt, sich aufstützt und erst dann den Oberkörper nach oben bringt.

Haltung

Ein krummer Rücken vermindert die Spannung der Beckenbodenmuskulatur und staucht die Bauchorgane zusammen, so dass sie nach unten auf den Beckenboden drücken. Wer sich beim Sitzen und Gehen aufrecht hält, verhindert, dass dies geschieht.

Heben

Es ist weniger belastend für den Beckenboden in die Knie zu gehen und Gegenstände mit geradem Oberkörper aus den Beinmuskeln heraus zu heben als die Knie durch zu strecken und den Rücken zu beugen. Auch Gegenstände möglichst nahe am Körper zu halten und dabei zusätzlich den Beckenboden anspannen, kann hilfreich sein.

Wer beim Heben schwerer Lasten die Luft anhält, verhindert dadurch, dass die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln optimal zusammen arbeiten können. Das Zusammenspiel funktioniert besser, wenn man bei Belastung weiteratmet.

Husten und Niesen

Beim Husten oder Niesen erhöht sich plötzlich der Druck im Bauch. Dies kann den Beckenboden bei vornüber gebeugtem Oberkörper belasten. Der Druck ist nicht so hoch, wenn man beim Husten oder Niesen nach oben oder über die Schulter schaut, oder den Oberkörper zu Seite dreht.



Bauchmuskelübungen

Durch Bauchmuskel-Übungen wie Sit-ups wird ein hoher Druck im Bauchraum erzeugt. Dies kann problematisch sein für Menschen mit einer schwachen Blase, schwangere Frauen und für Frauen, die erst vor wenigen Monaten ein Kind bekommen haben. Sie können mit uns als Ihre Ansprechpartner für eine gezielte

Physiotherapie besprechen, ob sie in seinem solchen Fall für eine Weile auf Bauchmuskelübungen verzichten oder weniger belastende Varianten trainieren können. Gerne helfen wir Ihnen, mit dem richtigen Übungsprogramm.

