

Beckenbodenübungen für zu Hause

Sehr geehrte Patienten,

mit diesem Infoblatt möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, die bei uns gelernten Beckenbodenübungen auch Zuhause weiter zu üben.

Unser Tipp: Schaffen Sie sich vorab die nötige Ruhe, um konzentriert zu trainieren.

Die Intensitätsstufen

Stufe 1

Sie dient der bewussten Wahrnehmung Ihrer Beckenbodenmuskeln und ist die Basis für weitere Übungen und Anspannungsstufen. Sie ist unabhängig von der Atemtätigkeit. Spannen Sie bitte so oft wie möglich nur kurz die Beckenbodenmuskeln an. Hinweis zur Stärke: Wie ein kleines Zucken des Fingers. Oder anders ausgedrückt: Legen Sie gerade so viel Intensität in die Muskelkontraktion, wie es notwendig wäre, kleinste Wellen in einem Wasserglas zu erzeugen – und das so oft wie möglich.

Stufe 2

Sie soll eine deutliche Kontraktion im Vergleich zu Stufe 1 beinhalten, die aber immer noch sanft in der Ausführung ist. Die Muskulatur zieht sich ohne große Kraftanstrengung zusammen und legt nun eine kurze Strecke zurück. Diese Übung dient immer noch zur Wahrnehmung des Beckenbodens. Stufe 2 wird bei den Übungen 1 bis 4 mit der Atmung wie folgt kombiniert: Beim Ausatmen anspannen und beim Einatmen entspannen.

Stufe 3

Diese Stufe dient zur Kräftigung der Muskulatur. Der gesamte Beckenboden wird maximal angespannt. Denken Sie aber daran, diese maximale

Anspannung auch nur auf den Beckenboden zu begrenzen. Halten Sie nicht die Luft an und aktivieren Sie keine andere Muskeln. Dies gilt besonders für die Gesäß- und Bauchmuskulatur! Erinnern Sie sich daran, dass die Beckenbodenmuskulatur nicht größer ist als eine Faust. Hat sich diese kleine Muskulatur maximal verkürzt, haben Sie die maximale Spannungsstufe erreicht. Mehr Anspannung hat keinen positiven Einfluss auf den Beckenboden.

Die Übungen

1. Windzurückhalteübung

Stellen Sie sich vor, einen kleinen Wind im Darm zurückhalten zu müssen. Diese Übung machen Sie zunächst in Stufe 1, also unabhängig von der Atemtätigkeit. Danach in Stufe 2, d.h. die Anspannungsphase wird mit der Länge der Ausatmung kombiniert. Versuchen Sie möglichst lange auszuatmen und kombinieren Sie die Ausatmung mit der Lippenbremse. Aktivieren Sie nur den Afterschließmuskel, nicht das Gesäß.



2. Sitzbeinhöckerübung

Nun führen Sie gedanklich die beiden zuvor gefühlten Sitzbeinhöcker in der Mitte zusammen. Gerne können Sie sich zur besseren Wahrnehmung auf die Innenflächen Ihrer Hände setzen. Hier spüren Sie zwei harte Knochen, die sich rechts und links der Beckenmitte befinden. Das sind die Sitzbeinhöcker. Auch diese Übung führen Sie in Stufe 1 und Stufe 2 durch.



3. Pipistoppübung

Stellen Sie sich vor, beim Wasserlassen einen Tropfen zurückhalten zu wollen. In Stufe 2 machen Sie aus diesem Tropfen einen kleinen Strahl.

4. Schildkröte

Stellen Sie sich nun eine Schildkröte vor, die ihren Kopf unter ihrem Panzer hervor streckt und ihn wieder hinein zieht. Mit diesem Bild vor Augen führen Sie die Übung mit Ihrem Penis durch. Der Penis



ist der Kopf der Schildkröte, Sie versuchen ihn unter den Panzer zu ziehen und/oder nach oben anzuheben.

5. Kombinationsübung/ Wellenübung

Die Übung erfolgt unabhängig von der Atmung. Die Übungen 1 bis 4 führen Sie zunächst in Stufe 1 aus, aber diesmal nicht wieder entspannen sondern halten. Jetzt mit Stufe 2 verstärken und am Ende die Stufe 3 hinzufügen. Den Beckenboden nach innen oben bis zur Blase ziehen. Nun ist der Beckenboden maximal angespannt. Ca. 1 Minute halten und danach wieder entspannen und eine genauso lange Entspannungszeit einlegen. Ähnlich wie eine Welle deren Höhe langsam zunimmt, um danach



nicht plötzlich, sondern sanft und kontrolliert wieder bis zur völligen Entspannung nachzulassen.

6. Aufzug

Nun spannen Sie wie in Übung 5 stets den gesamten Beckenboden an, unterscheiden aber in der Intensität der Anspannung in den drei Stufen. Der Aufzug fährt bis ins 3. OG, dies entspricht dem Scheitelpunkt der Welle aus Übung 5. Sie spielen mit diesen Stufen (mit Ihrem Beckenboden) und fahren im Wechsel stets unterschiedliche Stockwerke an. Z.B. : 0-1-2-1-2-3-2-3-2-1-2-1-0.

7. Goldene Kugel

Spannen Sie den Beckenboden maximal an (Stufe 3). Halten Sie diese Spannung und lassen Sie Ihr Becken kreisen, als wollten Sie im Inneren eine Kugel zum Kreisen bringen. Beckenbewegung beenden und erst danach Beckenboden entspannen. Diese Übung dient zur Kräftigung der innersten Beckenbodenmuskelschicht.



8. Autoscheinwerferübung

Sie nehmen wieder die maximale Grundspannung ein und kippen das Becken vor und zurück. Beckenbewegung beenden und Spannung nachlassen.



Wichtige Tipps

- » Bauen Sie Ihre Übungen mit maximaler Spannung in Ihren Alltag ein, z.B. an der roten Ampel, beim Spazieren gehen oder beim Treppensteigen.
- » Sie können die Anspannung in Stufe 3 mit diversen Tätigkeiten kombinieren, z.B. beim Tragen und Heben. Wichtig: Immer zuerst vor der Tätigkeit anspannen und erst nach Beendigung wieder entspannen. So verhindern Sie ungewollten Urinverlust und schonen Ihren Beckenboden.
- » Zusätzlich zu dieser Integration in Ihren Alltag, sollten Sie sich für Ihre Übungen 3 Mal täglich 10 Minuten Zeit nehmen – in aller Ruhe und ohne Störung von außen. Gerne auch mit geschlossenen Augen und leiser Musik.
- » Ambulante Anwendungen für die Urologie in unserem Haus sind mit ärztlicher Anordnung möglich. Auf dem Rezept sollte Krankengymnastik/Beckenbodentraining stehen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin, Telefon 06232 133-204

Viel Erfolg wünscht Ihnen Ihre Physiotherapie!