

Beckenbodenübungen für Frauen

Wahrnehmen des Beckenbodens

Sie sitzen aufrecht auf einem eher harten Stuhl und rollen über Ihre Sitzbeinhöcker (Knochen, welche auf dem harten Stuhl gut spürbar sind) vor und zurück, hin und her und lassen Ihr Becken kreisen. Der Oberkörper bleibt dabei möglichst ruhig.

Wenn dies schwerfällt können Sie zum Erspüren der Lage Ihres Beckenbodens einen Tennisball zwischen Anus und Vagina (Damm) legen.



Der Schwamm:

Stellen Sie sich vor, in Ihren Öffnungen befindet sich ein Schwamm. Dieser saugt sich bei der Einatmung voll und wird mit der Kraft Ihres Beckenbodens bei der Ausatmung ausgedrückt. Wichtig hierbei ist, den Beckenboden nicht rauszudrücken, sondern nach innen-oben zu ziehen und hiermit den Schwamm auszuwringen.

Aktivieren des Beckenbodens

Schliessen Sie die Körperöffnungen (Harnröhre, Vagina und After) und stellen Sie sich vor, Sie ziehen diese in sich hinein. Ziehen Sie die Beckenbodenmuskulatur weg von der Sitzfläche in Ihren Körper hinein. Dann ziehen Sie die beiden Sitzbeinhöcker zur Mitte – zueinander. Diese kraftvolle Spannung einen Atemzug halten und wieder ganz loslassen.

Nabel einziehen

Bauchlage, die Stirn ruht auf den Händen. Schultern, Nacken wie auch Gesäss, Beine und Füße sind locker.

Beim sanften, langsamen Ausatmen (kein Pressen, am besten über die leicht geöffneten Lippen) das Schambein gegen den Boden drücken, den Bauchnabel in den Körper zur Wirbelsäule hineinziehen – so wird der Beckenboden aktiviert und die unteren Bauchmuskeln werden angespannt. Beim Einatmen die Anspannung langsam lösen und wieder alles locker lassen.



Umkehrübung

Knie-Ellbogenlage, Füße zusammen, Knie hüftbreit auseinander, die Stirn kann auf den Händen ruhen oder die Hände als Fäuste aufeinander legen und die Stirn darauf ablegen, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, Atem ruhig fließen lassen.

In dieser Position ist der Beckenboden maximal entspannt.

Der Beckenboden muss im Alltag dauerhaft arbeiten, somit braucht dieser eine Pause.

Bleiben Sie nun 3- 5 Minuten in dieser Position. Seien Sie hierbei locker.

Erweiterung: Becken in alle Richtungen bewegen. Rhythmisches Anspannen und Loslassen des Beckenbodens. Beim Ausatmen: Anspannen, beim Einatmen: Loslassen



„PTK“- Übung

Bei dieser Übung ist die Ausgangsposition variabel. Es empfiehlt sich jedoch in der Rückenlage zu beginnen. Sehen Sie hierbei den Übungsaufbau von „Becken geht in die Höhe“.

Mit dieser Übung werden die reaktiven Fasern gekräftigt, welche meistens zu schwach sind, um beim Niesen, Lachen oder Husten den Urin vollkommen halten zu können. Hierfür sagen sie laut und explosiv die Buchstaben „P-T-K“ nacheinander. Bei jedem dieser Buchstaben ziehen Sie reaktiv den Beckenboden nach innen-oben, wie Sie es bei den vorherigen Übungen schon geübt haben. Achtung, machen Sie so viel Pause zwischen den Buchstaben, dass Sie den Beckenboden wieder kontrolliert anspannen können. Wiederholen Sie diese Buchstaben insgesamt 3 Minuten.

Becken geht in die Höhe

Rückenlage, Beine hüftbreit aufgestellt, einen weichen Ball oder ein Kissen unter das Gesäss legen.

Mit Druck auf die Fersen das Becken wenig vom Ball abheben, gleichzeitig den Beckenboden anspannen und ausatmen. Das Gesäss darf nicht mithelfen! Ziehen Sie sich alleinig aus der Kraft des Beckenbodens Richtung Decke. Danach langsam das Becken auf den Ball zurückführen und einatmen, die Spannung loslassen.



Bücken und Heben im Alltag

Beine hüftbreit (je nach Last, die zu heben ist), Rücken und Nacken bleiben lang, Schultern locker.

Bücken: Dabei das Gesäss weit nach hinten schieben – das geschieht durch die Beugung in den Hüften, nun in den Knien nachgeben.

Heben: Gegenstand nah an den Körper nehmen, den Beckenboden anspannen und mit der Bein kraft hochkommen und gleichzeitig ausatmen. Auch beim Heben bleibt die Wirbelsäule mit dem Nacken lang.



Wichtige Tipps zum Toilettenverhalten

- Nehmen Sie sich Zeit auf der Toilette. Beim Wasserlassen setzen Sie sich offen und mit aufgerichtetem Oberkörper hin und pressen Sie nicht. Beim Stuhlgang dürfen Sie sich gerne runden, da dies der Richtung des Darmausgangs entspricht. Ein Hin- und Herschaukeln des aufgerichteten Oberkörpers kann die Stuhlentleerung erleichtern.
- Achten Sie auf einen weichen Stuhlgang, indem Sie sich richtig ernähren und ausreichend trinken (2 -3 Liter pro Tag).
- Das Unterbrechen des Harnstrahls ist **keine** nützliche Übung! Es ist jedoch sinnvoll, dass Sie nach jedem Wasserlösen den Beckenboden mit dem Ausatmen sanft anspannen.

Tipps für den Alltag

- Vermeiden Sie das Einschnüren um den Bauch (enge Hosen, Korsett etc.).
- Das Heben von schweren Gegenständen lässt sich oft nicht vermeiden. Die Übung „Bücken und Heben im Alltag“ nimmt aber die Gefahr der Druckbelastung.
- Achten Sie auf eine aufrechte Haltung des Rückens: Beckenbodentraining beginnt mit der Aufrichtung der Brustwirbelsäule, denn ein runder Rücken hat schädliche Druckeinwirkungen auf den Beckenboden zur Folge.
- Achten Sie beim Husten oder Niesen darauf, dass Sie nicht mit rundem Rücken nach unten, sondern nach hinten oben über die Schulter husten, indem Sie einen geraden Rücken machen. So wird der Druck auf den Beckenboden vermindert.
- Vermeiden Sie ein zu häufiges Entleeren der Blase, denn dadurch besteht die Gefahr, dass die Blase sich daran gewöhnt. Mit der Zeit verliert sie die Fähigkeit, grössere Urinmengen zu speichern.

Angelehnt an die vergriffene Broschüre „Bleiben Sie in Bewegung! Beckenbodenübungen für Frauen“.