

Beckenbodengymnastik

Definition Beckenboden

Weichteilverschluss des Beckenausganges; mit Durchtrittsöffnung für Mastdarm, Harnröhre und Scheide (gem. Roche Lexikon Medizin, 3.Auflage 1993).

Aufgabe der Beckenbodenmuskulatur

Die Aufgabe der Beckenbodenmuskulatur ist es, die inneren Bauchorgane, Blase und Darm zu stützen und nach unten abzuschließen. Durch eine Unterleibsoperation und längeres Liegen eines Dauerkatheters in der Harnröhre, kann die Beckenbodenmuskulatur geschwächt werden. Deshalb muss diese Muskulatur stimuliert und gekräftigt werden, um einer Harninkontinenz entgegenzuwirken.

Ziele der Beckenbodengymnastik

1. Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit der Beckenbodenmuskulatur
2. Bewusstmachen und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
3. Zusammenspiel von Unterbauchspannung, Atmung und Beckenbodenspannung erarbeiten
4. Erlernen und bewusstes Einsetzen der Bauchatmung
5. Willkürliches Einsetzen der Beckenbodenmuskulatur in belastenden Situationen

Anmerkung zur Übung „Unterbrechen des Harnstrahls“

Die sogenannte Unterbrechung des Harnstrahls (auch „Pipi Stopp“ oder „Stotterbremse“ genannt) wird leider immer noch oft als therapeutische Möglichkeit empfohlen. Nach neuesten Erkenntnissen kann sich diese Übung jedoch sogar schädigend auf die Harnröhre und den Verschlussmechanismus auswirken.

Begründung

- Wenn die Entleerung beginnt, öffnet sich zuerst der obere Abschnitt der Harnröhre. Beim Abklemmen des Urinstrahls drückt nun der Urin die Harnröhre auseinander und kann die kollagenen Fasern schädigen (=kollagenes Gerüst in der Harnröhrenwand, welches sich bei zunehmender Blasenfüllung, wenn die Blase steigt und sich aufrichtet, zusammenzieht und somit die Kontinenz unterstützt).
- Beim Unterbrechen des Urinstrahls wird der natürliche vegetative Reflex gestört
- Somit ist die Übung kein Parameter für das ganze System, es arbeitet nur ein bestimmter Muskel (M.sphincter urethrae ext.)

Somit sollte das Unterbrechen des Harnstrahls als Übung vermieden werden, kann jedoch als geeigneter Test, z.B. beim Urologen, angewendet werden.

Viel günstiger ist folgende Übung, welche nach jedem Wasserlassen (Miktion) durchgeführt werden kann:

Beim Entleeren senkt sich der Beckenboden. Es empfiehlt sich nun, nach jeder Miktion einen Augenblick länger sitzen zu bleiben. Nun steigt der Beckenboden automatisch wieder, dazu gleich lippenbremsend ausatmen und dann sanft den Beckenboden mit anspannen (siehe Übung „Beckenboden-Grundspannung“). Dabei auf eine gerade, aufrechte Haltung achten.

Grundübungen für den Beckenboden

Bauchatmung

Rückenlage mit Knierolle, beide Hände liegen auf dem Bauch; in den Bauch hineinatmen, sodass sich der Bauch bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung senkt; durch die Nase ruhig einatmen und durch den Mund langsam ausatmen.

Beckenkipfung

Rückenlage siehe oben;

Zusammen mit der Ausatmung das Becken nach hinten kippen (=Lendenwirbelsäule rund machen) und mit der Einatmung das Becken nach vorne kippen (=leichtes Hohlkreuz machen)

Venenpumpe

Rückenlage; die Beine liegen auf einem Klotz o.ä., beide Füße gemeinsam auf- und abwärts bewegen.

Standardübungen für den Beckenboden

Beckenboden-Grundspannung

Rückenlage, Beine ausgestreckt mit einer kleinen Knierolle, Arme neben dem Körper. Nun den Beckenboden mit der Ausatmung anspannen, d.h. versuchen die Beckenbodenmuskulatur innerlich sanft anzuspannen – besser „schnüren“ (nicht kneifen!), man hat das Gefühl der Beckenboden wird in den Körper hineingezogen bzw. man versucht „Wasser zu halten“, mit der Einatmung wieder entspannen.

3 x 10 Wiederholungen

Variation

Während der Grundspannung die Arme und Fersen auf den Boden drücken und über mehrere Atemzüge die Spannung halten.

„Die Brücke bauen“

Rückenlage; Beine hüftbreit aufstellen, Arme auswärtsgedreht neben dem Körper, Kopf liegt flach. Mit der Ausatmung Beckenboden anspannen, Füße kräftig auf den Boden drücken, Becken und untere Wirbelsäule anheben, sodass Oberschenkel und die Wirbelsäule eine gerade Linie bilden; mit der Einatmung Rücken und Gesäß wieder flach absetzen und Spannung lösen.

Variationen

- a) Füße während der Brücke abwechselnd in den Boden drücken
- b) Die Brückenhaltung über mehrere Atemzüge halten.

Übungen mit dem „Gymnastik-Sitzball“

Sitz auf dem Ball (ca. Ø 65 cm), Beine leicht auseinander, die Füße stehen unter den Knien, aufrechte Körperhaltung

- a) ruhige Bauchatmung, dabei mit dem Becken leicht kreisen, Beckenboden dabei anspannen
- b) Becken aufrichten (d.h. nach hinten kippen = Lendenwirbelsäule rund machen), Ausatmen und den Beckenboden sanft anspannen, dann Becken kippen (d.h. nach vorne kippen = leichtes Hohlkreuz) einatmen und den Beckenboden entspannen
- c) Hände auf den Ball legen (vorne, hinten, links oder rechts), mit dem Becken nun den Ball gegen den Widerstand der Hände versuchen zu bewegen, dabei aber keine Bewegung des Balls zulassen.

Ergänzungsübungen für den Beckenboden

„Äpfel pflücken“

Sitz auf dem Hocker, Beine beckenbreit auseinander, aufrechte Körperhaltung. Ein Bein anheben und die verschränkten Hände um das Knie legen. Den aufgerichtet Oberkörper nach hinten neigen. Die Hände vom Knie lösen und mit den Armen ein Oval über dem Kopf bilden. Das angehobene Bein bleibt dabei in seiner Stellung. Dabei sprechen, summen oder singen, also weiteratmen!

Das Knie wieder umfassen und das Bein abstellen.

Tipp

Mit den Armen auch „Äpfel pflücken“ und mit den Beinen trampeln. Die Wirbelsäule muss stets gestreckt bleiben!

Die „schwingende Brücke“

Vierfüßlerstand, Handflächen stützen unter den Schultergelenken, Knie unter den Hüftgelenken, Fußrücken liegen flach auf dem Boden, der Blick ist auf eine gedachte Linie zwischen den Fingerspitzen gerichtet: Druck auf beide Hände und Füße, die Knie drücken sich minimal vom Boden

ab. Nun auf- und abwippen oder seitwärts mit beiden Beinen zusammen oder jedes Bein auf eine Seite etc.

Bei dieser Übung Worte wie „hopp“, „zack“ usw. sprechen (dies provoziert eine verstärkte Ausatmung und wirkt somit als Stimulation auf den Beckenboden)

Variationen

Knie-Ellenbogen-Lage oder Unterarme abgestützt auf einem Stuhl, Sessel oder Sitzball

„Lick-Lack-Lock“

Knie- Ellenbogen-Lage, d.h. Unterarme auf dem Boden, Füße zusammen, Knie leicht auseinander, damit Becken und Bauch locker hängen können, evtl. Kopf auf die Hände legen.

Ruhig atmen, Sie konzentrieren sich auf Ihre Körpermitte und experimentieren nun mit Tönen und Worten, z.B. „Brrrr“ als wollten Sie ein Pferd bremsen oder „lick lack lock...“. Dabei das „L“ langsam anrollen lassen und die Endsilbe „CK“ explosionsartig aussprechen. Die Körpermitte soll ruhig und weich die entstehenden Bewegungen mitmachen. In dieser Stellung wirkt der Sog des Zwerchfells auf den Beckenboden. Die Dynamik des Zwerchfells überträgt sich über Töne auf die gesamten Strukturen des muskulären Halteapparates und führt zu einer reflektorischen Anspannung.

Die Knie-Ellenbogen-Lage ist eine wichtige Entlastungsstellung für den Beckenboden. Sie nimmt mit Hilfe der brustwärts wirkenden Schwerkraft die Last von ihm.

Allgemeine Tipps für den Alltag

- Beckenbodenübungen können gut in den Alltag integriert werden. Üben Sie regelmäßig, täglich für ca. 20 Minuten. Sie können in jeder Stellung die Beckenboden-Grundspannung üben, z.B. im Stehen, im Liegen, im Sitzen oder auch während Sie sich bewegen
- Vermeiden Sie das Heben und Tragen von schweren Lasten; wenn es sich nicht vermeiden lässt, heben Sie rückengerecht mit Ausatmung und Anspannen des Beckenbodens
- Kein unnötiges Pressen auf der Toilette beim Wasserlassen oder Stuhlgang
- Keine Einschnürungen um den Bauch, z.B. enge Hosen (ggf. Hosenträger benutzen)

Eigene Ergänzungen