

# Beckenbodentraining

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit dieser Anleitung möchten wir Ihnen einfache Übungen zur Stärkung des Beckenbodens zeigen. Die Übungen sind für Frauen und Männer jeden Alters gleichermaßen geeignet.

Bitte verstehen Sie den Handzettel als ein zusätzliches Informationsangebot. Er beinhaltet eine gezielte Auswahl von Beckenbodenübungen und Informationen zum Alltagsverhalten, erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit aller anwendbaren Möglichkeiten. Er kann nicht die medizinische oder therapeutische Beratung durch Fachexperten zur Einschätzung Ihrer individuellen Situation ersetzen.

## Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist eine Muskelpartie, die den Bauchraum und die Beckenorgane von unten abschließt. Er befindet sich zwischen den beiden Sitzbeinhöckern und zwischen Schambein und Steißbein. Die Sitzbeinhöcker sind die Beckenknochen, welche beim Sitzen spürbar sind.

## Grundlegende Informationen zu den Übungen:

- Alle Übungen können so oft wiederholt werden, wie es der persönliche Trainingszustand erlaubt. Die Entspannungsphasen der Muskulatur sollten doppelt so lang sein wie die Anspannungsphasen (ca. 6-8 Sekunden).
- Die Übungen können in verschiedenen Ausgangsstellungen wie z.B. Liegen/Sitzen/Stehen durchgeführt sowie in Alltagssituationen integriert werden.
- Rückenschonendes Verhalten ist auch beckenbodenschonend! Bitte achten Sie auch bei Ihren Alltagsbewegungen (Haus- und Gartenarbeit) auf rückenschonendes Verhalten. Während einer Belastung nicht die Luft anhalten oder pressen.

## Übung 1: Wahrnehmen und Aktivieren des Beckenbodens

Die folgenden Übungen dienen dazu, den Beckenboden (a) sowie die Atmung (b) zu erspüren und anschließend den Beckenboden zu aktivieren (c).



- a) **Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl (siehe Alltagsverhalten), legen Sie Ihre Hände unter den Po und erspüren Sie Ihre Sitzbeinhöcker.**

**Bewegen Sie sich nun über Ihre Sitzbeinhöcker nach vorne und zurück, nach links und rechts und lassen Sie Ihr Becken kreisen. Dabei sollten Sie Ihren Oberkörper möglichst ruhig halten.**



- b) **Legen Sie Ihre Hände auf Ihre Bauchdecke und lenken Sie Ihre Atmung bewusst in den Bauch (Zwerchfellatmung)! Bei der Einatmung wölbt sich der Bauch in Ihre Hände, bei der Ausatmung geht er wieder zurück.**

- c) **Bleiben Sie aufrecht sitzen und versuchen Sie nun, die Körperöffnungen (Harnröhre/Scheide und After) zu verengen („schnüren“), indem Sie die Schließmuskulatur anspannen. Atmen Sie beim „Schnüren“ aus und beim Einatmen lassen Sie langsam alle Anspannung hinausfließen.**

**Achtung: Keine Anspannung der Gesäßmuskulatur!**

## Übung 2: Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur

Nach dem Erspüren und Aktivieren dienen die folgenden zwei Übungen der Kräftigung des Beckenbodens.



### Ausgangsstellung Sitz:

- Werden Sie sich Ihrer Sitzbeinhöcker bewusst. Versuchen Sie, diese bei der Ausatmung zusammen zu ziehen. Gegebenenfalls kann Ihnen hier eine Handtuchrolle als Hilfsmittel dienen (siehe Foto).
- Konzentrieren Sie sich auf Ihren Damm – das ist der Bereich zwischen Harnröhre/Scheide und After. Bei der Ausatmung versuchen Sie diesen Bereich in den Körper anzuheben, bei der Einatmung wieder zu entspannen.



- Stehen Sie von einem Stuhl auf. Beim Aufstehen atmen Sie aus. Gleichzeitig „schnüren“ Sie die Körperöffnungen:  
Frau: Harnröhre/Scheide und After  
Mann: Harnröhre und After
- Als Verstärkung können Sie zusätzlich während des Aufstehens noch die Hände zur Faust schließen.

## Alltagsverhalten

Wie in der Einleitung bereits erwähnt, bedeutet rückschonendes Alltagsverhalten auch eine Beckenbodenschonung.

Im Folgenden werden häufige Situationen aus dem Alltag dargestellt und die beckenbodenfreundliche Durchführung erläutert.

### Sitzen

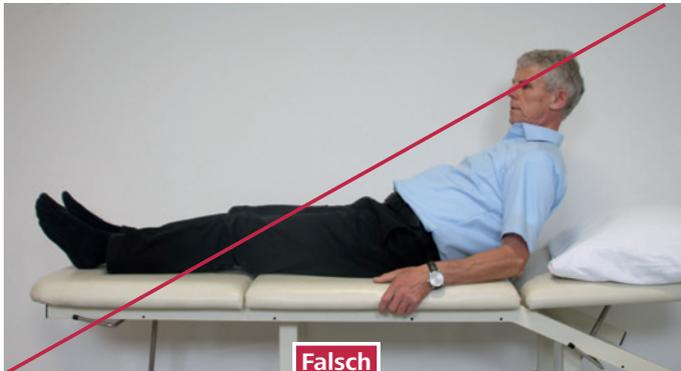


### Achten Sie auf eine korrekte Sitzhaltung:

- Sitzen Sie auf dem vorderen Drittel des Stuhls.
- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und unter die Knie.
- Das Becken ist leicht nach vorne gekippt.
- Die Wirbelsäule ist aufgerichtet.
- Stellen Sie sich vor, der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

## Aufstehen aus der Rückenlage

Stehen Sie aus der Rückenlage immer über die Seite auf. Atmen Sie dabei aus und spannen Sie gleichzeitig Ihre Beckenbodenmuskulatur an. Nicht die Luft anhalten oder pressen!



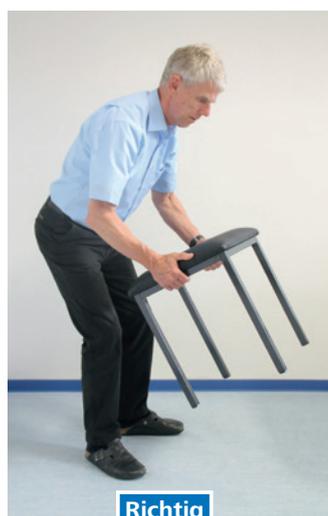
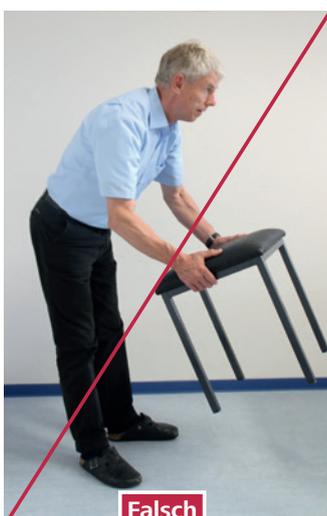
## Stehen



Achten Sie darauf, dass Sie hüftbreit stehen.

Verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine.

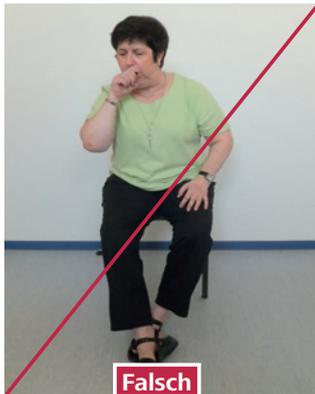
## Bücken und Heben



Die Bewegung beim Heben kommt immer aus den Beinen heraus! Halten Sie dabei den Rücken gerade und bringen Sie die zu hebenden Gegenstände nah an Ihren Körper.

Atmen Sie gleichzeitig beim Heben aus und spannen Sie Ihren Beckenboden an.

## Husten



Husten und Niesen Sie über Ihre Schulter und spannen Sie gleichzeitig Ihren Beckenboden an!

## Toilettengang

Vermeiden Sie beim Toilettengang das „Pressen“ beim Wasserlassen und beim Stuhlgang.

## Entlastungsstellungen für den Beckenboden

Die folgenden Bilder zeigen Stellungen, mit denen Sie den Beckenboden entlasten können. Das Becken ist im Vergleich zum Oberkörper erhöht. Dadurch wird Ihr Beckenboden optimal entlastet. Testen Sie die für Sie günstige Stellung aus!



zu 1)

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine an. Schieben Sie ein Keilkissen oder ein normales Kissen unter Ihr Becken.



zu 2)

Begeben Sie sich in den Knie-Ellenbogenstand. Achten Sie darauf, dass sich die Knie unter Ihren Hüften und die Ellenbogen unter Ihren Schultern befinden.

## Durchblutungsförderung des Beckens

Auch eine verbesserte Durchblutung wirkt sich positiv auf den Beckenboden aus.



Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie Ihre Beine auf einen Block, Stuhl oder Sitzball. Durch diese Hochlagerung wird Ihr Becken und damit der Beckenboden verstärkt durchblutet.

Weiterer Tipp zur Durchblutungsförderung: Beim kalten Abduschen kurz den Wasserstrahl an den Beckenboden halten.