

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausführen dieser Übungen, die verbunden sind mit dem „Wiedererlernen“ der Bewegungskontrolle über bestimmte Muskelgruppen.

Ihr Reha-Team

Beckenboden

Hausübungsprogramm Beckenboden

Nach operativen Eingriffen, bzw. Bestrahlungstherapie kommt es in der Regel zu vorübergehenden Problemen mit der Kontinenz.

Mehrere Muskelgruppen und periphere Nerven sowie die Wahrnehmung könnte Ursache für Funktionsausfälle sein.

Einige für die Beckenbodenfunktion wichtige Muskeln sind wir in der Regel nicht gewohnt bewusst anzuspannen.

Das betrifft v. a. Muskeln, die innerhalb des Beckens liegen. Beim Aktivieren dieser Muskeln helfen Vorstellungen (bei Männern: Peniswurzel zieht sich leicht in den Unterbauch; oder Sitzbeinhöcker aufeinander zu spannen lassen).

Informationen vor dem ersten Üben

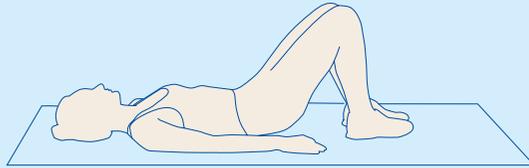
Die Anspannung der Beckenbodenmuskeln erfolgt grundsätzlich mit der Ausatmung, kann aber auch über mehrere Atemphasen gehalten werden.

Das übermäßige Anspannen der Bauchmuskeln führt zu einem Öffnen des Beckenbodens (Presswirkung) und sollte vermieden werden.

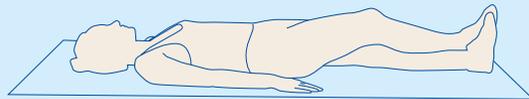
Die Intensität der Anspannung kann zwischen 10–80 % der Maximalkraft variiert werden, sollte dabei aber schmerzangepasst bleiben.

Übungsauswahl zum Teil in Anlehnung an Tanzberger & Carriere

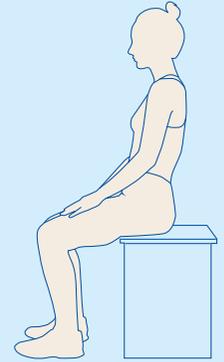
1. Rückenlage, Beine angestellt, ausatmen, dabei Beckenboden anspannen und Schambein strebt in Richtung Bauchnabel (annähern beider Punkte), einige Sekunden halten und während der Einatmung wieder lösen, in der Anspannungsphase soll normal geatmet werden, Bauchatmung ist günstig



2. Rückenlage, Beine (wenn möglich) ausgestreckt und über Kreuz (Fußaußenseiten berühren sich), Beckenboden-Anspannung aufbauen, Kleinzehen und Fußaußenränder leicht gegeneinander spannen



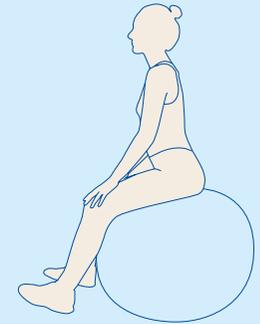
3. Sitz auf einem Hocker, Füße fest aufgestellt, Oberkörper aufrecht, über das vordere CH ausatmen, das Becken leicht aufrichten und zusätzlich die Manschettenmuskeln aktivieren



4. Sitz auf einem Hocker, Füße fest aufgestellt, Oberkörper aufrecht, über die Ausatmung Beckenbodenmuskeln aktivieren, indem der rechte Sitzbeinhöcker und das linke Knie aufeinander zu gespannt wird, danach diagonal die Gegenseite

5. Sitz auf einem Pezzi-Ball, Füße fest aufgestellt, Oberkörper aufrecht, den Ball mit dem Becken nach vorn walzen und dabei die Beckenbodenmuskeln anspannen

6. Sitz auf einem Pezzi-Ball, Füße fest aufgestellt, Oberkörper aufrecht, Arme wechselseitig vor und zurück schwingen und leicht in den Beinen auf und ab federn, auf HOPP nach vorn schwingen, als wollte man aufstehen (Das Wegrollen des Balles vermeiden!)



Empfehlung: 1–5x täglich, 5–7 Min., pro Übung bis 8 Wiederholungen

Tipps für den Alltag

Trinkmenge auf 2–3 Liter steigern

Vermeidung von vorzeitiger, kontrollierter Entleerung der Blase

Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur direkt nach Entleerung der Blase

Anspannung der Beckenbodenmuskulatur vor jedem Bücken/Aufstehen