



**MEDIZIN
CAMPUS**
BODENSEE

BECKENBODEN- TRAINING



 **KLINIKUM
FRIEDRICHSHAFEN**

MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

 **KLINIK
TETT NANG**

MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

Machen Sie sich die Alltagsbelastungen des Beckenbodens bewusst: Jede Tätigkeit, bei der sich der Bauchdruck erhöht, sollte mit aktiver Beckenbodenspannung unterstützt werden, wie z. B. Aufstehen, Hinsetzen, Husten, Niesen, Lachen, Gewicht tragen, Bücken und Bauchmuskelübungen.

Aufwärmen mit der Feldenkrais-Uhr

In Rückenlage

- >> Von der 12 zur 6 = Becken kippen und aufrichten.
- >> Von der 3 zur 9 = seitliches Beckenanheben.
- >> Von der 1 zur 11 = Ziffernblatt dreht sich durch Beinschieben aus der Hüfte um die Zeigerachse.

Lagerung

In Rückenlage

- >> Legen Sie ein Keilkissen so unter das Becken, dass das schmale Ende in Richtung des Kopfes zeigt.

Wahrnehmung über Atmen und Entspannen

Bauchatmung und Aktivierung des Unterbauches

- >> In Rückenlage Hände locker auf den Unterbauch legen, die Luft strömt durch die Nase ein, durch die gespitzten Lippen aus, das Heben und Senken der Bauchdecke nachspüren.
- >> Ausatmend das Schambein in Richtung des Bauchnabels ziehen.
- >> Ausatmen auf „ich“.
- >> Bauchnabel nach innen ziehen und mit der Ausatmung verbinden.
- >> Einatmend öffnet sich eine Blüte in Scheide und After, schließt sich beim Ausatmen, jeweils mit der Ausatmung anspannen.

Übungsauswahl

- >> In angelehntem Sitz im Bett oder in Seitenlage mit dem Beckenboden blinzeln.
- >> Sagen Sie rhythmisch „tick-tack“.
- >> Dem Schambein mit dem Steißbein zuwinken.
- >> Ballonimagination.
- >> Mit der Ausatmung Sitzbeinhöcker zusammenziehen.
- >> Ausatmend den Beckenboden in sich hineinziehen, den Penis einziehen.
- >> Aufzug (Beckenboden in sich hineinziehen, die Stockwerke entsprechen der Stärke der Spannung)
Achtung: während der Anspannung weiteratmen!
- >> In Seitenlage beim Ausatmen das Schambein in Richtung Nabel bewegen, sanft Scheide und After in sich hineinziehen, dabei stemmt die Faust vor dem Körper erst leicht in die Unterlage, dann immer fester.
- >> In Rückenlage Beine anstellen, Fersendruck in die Unterlage beim Ausatmen verstärken, Schambein in Richtung Nabel ziehen.

Kräftigung

- >> Der reaktiven Fasern mit kleinen, schnelleren Anspannungen (blinzeln, tick-tack, winken).
- >> Der Haltefasern mit maximaler Anspannung, die bis zu 8 Sekunden anhält (Liftübung, Schambein Richtung Bauchnabel ziehen etc.).

Ausdauertraining

- >> Für die reaktiven Fasern bei Wiederholungen der Übung bis zu 50 mal.
- >> Der Haltefasern bei Wiederholungen der 8 Sekunden Anspannung bis zu 10 mal.

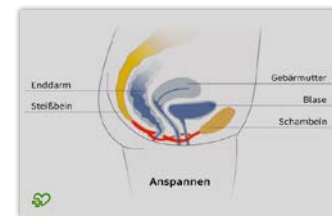
3 mal täglich zu festgelegten Zeiten üben: liegen, sitzen, aufstehen, stehen, bücken und gehen

Der Beckenboden besteht aus zwei verschiedenen Muskelfasertypen, die einmal für die schnellen reaktiven Anspannungen zuständig sind und zum zweiten für die Anspannung, die für anstrengende Tätigkeiten als Gegenhalt gebraucht werden.

Wir möchten Ihnen mit diesem Informationsblatt den geheimnisvollsten Muskel unseres Körpers näher bringen – den **Beckenboden**.

So nennt man die Platte aus Muskeln und Bindegewebe, die das Becken nach unten abschließt, die Eingeweide stützt und die Harnröhre, die Scheide, das Glied und den After umschließt und unterstützt. Ist der Muskel geschwächt, kann es zu zahlreichen Problemen kommen, z. B.: **Inkontinenz**.

Grundregeln im Alltag sind neben einer aufrechten Haltung, ein aufrechter Gang und langsame, sanfte Bewegungsabläufe. Am besten in leichter Schrittstellung aufstehen und hinsetzen.



Bei allen Übungen gilt

- >> Beckenboden = Anspannen beim Ausatmen (AA)
- >> Beckenboden = Entspannen beim Einatmen (EE)

Ausgangsstellung unserer Übungen

- >> Aufgerichtete gerade Sitzposition einnehmen.
- >> Beine sind hüftbreit auseinander gestellt.
- >> Hände auf dem Beckenkamm.
- >> Übungen 5 bis 7 mal wiederholen.



Rollen über die Sitzbeinhöcker**Schritt 1**

- >> Das Becken nach vorne kippen (Hohlkreuz formen).
- >> Danach das Becken nach hinten rollen
(im Lendenwirbelsäulenbereich einen runden Rücken machen).

Schritt 2

- >> Das Becken nach vorne kippen und einatmen.
- >> Das Becken nach hinten rollen und ausatmen.

Schritt 3

- >> Das Becken nach vorne kippen, dabei einatmen und den Beckenboden entspannen (EE).
- >> Das Becken nach hinten rollen, dabei ausatmen und den Beckenboden bewusst anspannen (d. h. Scheide/Glied nach innen ziehen, AA).

Schritt 4

- >> Wie Schritt 3 – Arme öffnen, die Hände dabei offen.
- >> Wie Schritt 3 – Arme schließen und Fäuste machen.

Atmungsdruck

- >> Zu Beginn dieser Übung kann zur Wahrnehmung der Beckenbodenanspannung eine Hand in den Schritt gelegt werden.
- >> Gerade Sitzposition einnehmen und starkes, kurzes, lautes und scharfes Benennen folgender Buchstaben/Silben: P – T – K
Alternativen sind:
Ich – bin – fit
Lick – Lack – Luck
Der Beckenboden wird dabei reflektorisch angespannt.

Unterstützung des Beckenbodens**Beim Husten, Niesen oder Lachen**

- >> Den Kopf zur Seite drehen.
- >> Am Bauch Gegendruck durch die aufgelegten Hände aufbauen, Bauch dabei anspannen.
- >> Scheide/Glied nach innen ziehen bis das Husten, Niesen oder Lachen beendet ist.
- >> Danach entspannende Position einnehmen.



**MEDIZIN
CAMPUS**
BODENSEE

MCB^{UP}

GEMEINSAM FÜR EINEN BESSEREN MCB



**KLINIKUM
FRIEDRICHSHAFEN**

MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

Klinikum Friedrichshafen GmbH

Röntgenstraße 2, 88048 Friedrichshafen
Telefon 07541 96-0



**KLINIK
TETTANG**

MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

Klinik Tettang GmbH

Emil-Münch-Str. 16, 88069 Tettang
Telefon 07542 531-0

www.medizin-campus-bodensee.de