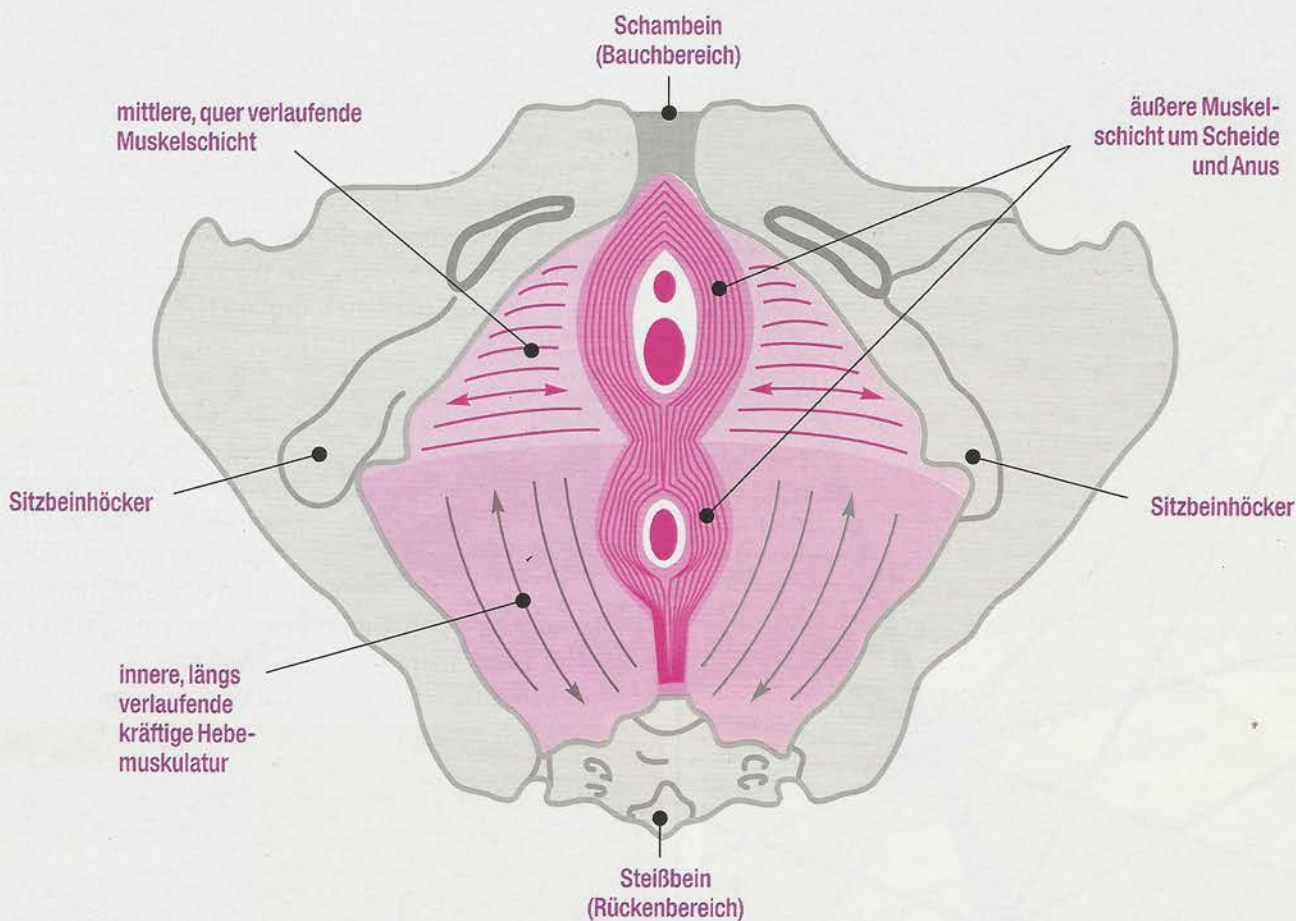


# SCHWACHEN BECKENBODEN STÄRKEN

Verliert man in alltäglichen Situationen beim Heben, Husten oder Lachen unkontrolliert Urin, liegt womöglich eine Belastungsinkontinenz vor. Probleme mit der Beckenbodenmuskulatur spielen dabei eine Rolle. Übungen wie die hier gezeigten tragen dazu bei, den Beckenboden zu stärken. Es ist hilfreich, die Übungen zunächst mit dafür geschulten Physiotherapeuten zu erlernen, etwa bei Problemen, ihn gezielt anzuspannen und zu entspannen. Meist wird eine zu schwache Beckenbodenmuskulatur angenommen. Die Praxis zeigt aber, dass oft eine Koordinationsstörung die Ursache ist.



Die Muskeln, die den Beckenboden ausmachen und die man spüren und trainieren will, sind in der hier gezeigten, vereinfachten Skizze zu sehen, bei der der Beckenboden einer Frau von unten betrachtet wird. Es gibt mehr längs vom Steißbein nach vorn verlaufende Muskelstränge.



## ÜBUNGEN FÜR DEN BECKENBODEN

- 1 Wahrnehmung**  
Praktische Übungen zur Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur sind die Grundvoraussetzungen für ein erfolgreiches Beckenbodentraining. Eine Übung dazu: Setzen Sie sich auf ein Kirschkernel- oder Reiskissen und bewegen Sie Ihr Becken darauf. Am besten sitzen Sie auf einem ungepolsterten Hocker oder Stuhl. Nun entfernen Sie das Kissen und spüren zwischen den Sitzbeinhöckern, dem Steißbein und Schambein den Beckenboden sehr intensiv. Auch thermische Reize, zum Beispiel Wärme, führen zu einer Durchblutungsverbesserung und verstärken die Wahrnehmung.

## 2 Ansteuern

Der Auftrag, den Beckenboden anzuspannen, könnte sein: »ganz leicht einen Wind zurückhalten.« Diese normale menschliche Fähigkeit bewirkt, dass sich der Beckenboden insgesamt anspannt. Sie merken ein verengendes Gefühl am Anus, vorn in der Harnröhre und Frauen auch in der Vagina. Gleichzeitig spüren Sie, dass sich Anus und Damm leicht in den Körper einwärts heben. Die im kleinen Bild im Beckenboden angezeigten Pfeile zeigen, wie die Muskeln den Beckenbodenbereich »verengen«. Sie können in der Rückenlage mit aufgestellten Beinen beginnen. Oder sie legen sich auf die Seite und berühren mit einer Hand die Region zwischen Scheide und After, Männer den Bereich zwischen Hodensack und After. So können sie die Bewegung der Beckenbodenanspannung fühlen. Die Anspannung erfolgt unbedingt ohne Hilfe der Bauch- und Gesäßmuskulatur bei fließendem Atem.

## 3 Entspannung

Nach der Anspannung, dem Gefühl des Verengens und Hebens, spüren Sie beim Loslassen, wie der Anus wieder etwas sinkt und die verengende Spannung nachlässt. Diese Fähigkeit ist genauso wichtig wie die Anspannung des Muskels, da nur so die notwendige Dynamik im Muskel geübt wird. Das kleine Bild zeigt, in welche Richtung sich der Beckenboden weitet. Viele Menschen mit Beckenbodenproblemen meinen, dass sie nicht genügend fest anspannen und deswegen ihre Symptome nicht besser werden. Das Gegenteil ist häufig der Fall. Zu empfehlen sind auch Entspannungstechniken für den gesamten Körper wie zum Beispiel autogenes Training.

## 4 Muskeltraining

Aufbauend auf den Übungen oben schließt ein Muskeltraining an. Zum Training der Ausdauer wird die Beckenbodenanspannung, je nach den individuellen Fähigkeiten, länger gehalten – zwischen zwei und zwölf Sekunden. Dafür übt man mit einer mittelstarken Kraft. Es werden viele Wiederholungen durchgeführt (12 bis 30). Die Übungen können in verschiedenen Körperpositionen erfolgen. Zum Training der Kraft wird die Maximalkraft wenn möglich etwa sechs Sekunden gehalten. Wichtig: die Bauch- und Gesäßmuskulatur bleiben locker, der Atem fließt und sie spüren bewusst nach jeder Anspannung die Entspannung! Wechseln Sie die Ausgangsstellungen.

## 5 Koordination

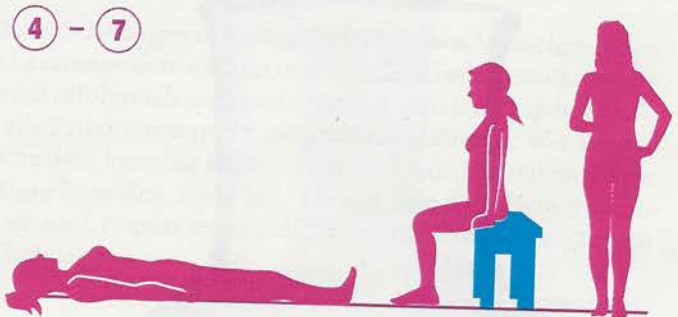
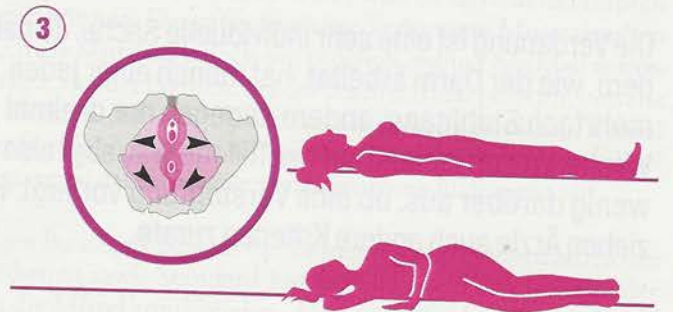
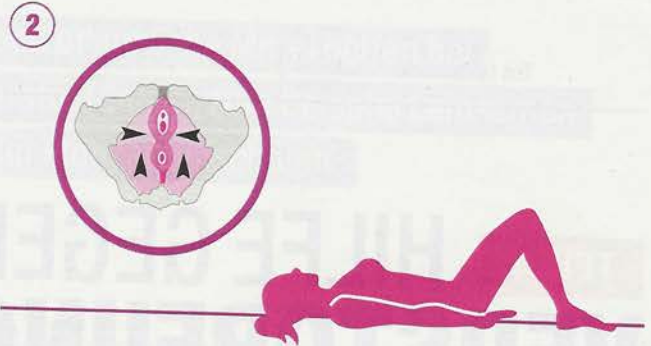
Nun werden die geübten Fähigkeiten in alltagsrelevante Bewegungen eingebaut. Zum Beispiel können Sie üben, die Beckenbodenanspannung beim Aufstehen vom Stuhl und Hinsetzen zu halten.

## 6 Präkontraktion

Es ist sinnvoll, vor Belastungssituationen den Beckenboden anzuspannen, so etwa vor dem Husten oder bevor Sie einen schweren Gegenstand anheben.

## 7 Körperhaltung

Achten sie auf eine gute aufrechte Körperhaltung, damit ihr Beckenboden auch unwillkürlich gut im Alltag arbeiten kann. •



## BEI BLASENSCHWÄCHE ZUM ARZT

Übungen für den Beckenboden ersetzen bei ungewollten Urinverlusten keinen Arztbesuch, denn eine genaue Diagnose ist wichtig für die Behandlung. Haus- und Frauenärzte können erste Ansprechpartner sein, zuständige Fachärzte sind Urologen. Unter folgender Adresse kann man im Internet urologische Arztpraxen in der Nähe seines Wohnortes finden: [www.urologenportal.de](http://www.urologenportal.de). Man klickt auf den Menüpunkt »Patienten« und dann auf »Urologensuche«. Auch auf der Homepage der Deutschen Kontinenz Gesellschaft unter [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de) finden Patienten Spezialisten für eine ärztliche Untersuchung sowie weitere Infos. Eine Therapeutenliste, um spezialisierte Physiotherapeuten wohnortnah zu finden, steht unter [www.ag-ggup.de](http://www.ag-ggup.de), auf der Internetseite der Arbeitsgruppe Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie, Proktologie (AG GGUP) des Deutschen Verbandes für Physiotherapie ZVK e.V. Klicken Sie dort unter dem Menüpunkt »Therapeutenliste« und gehen Sie dort weiter auf »Therapeutenliste Beckenboden«. •

Almut Köwing, AG GGUP