

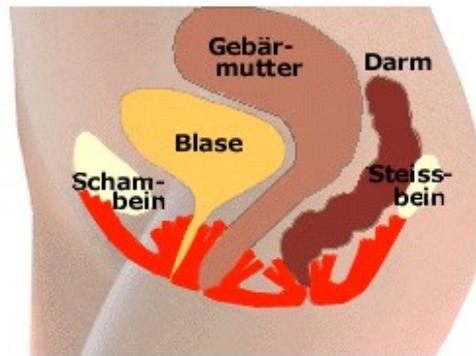
## BECKENBODEN

Die häufigste Form der Harninkontinenz ist die Belastungsinkontinenz (früher Stressinkontinenz). Durch eine **gezielte Beckenbodengymnastik** können milde Formen der Inkontinenz behoben und schwerere Formen deutlich gebessert werden.

**Durch das Training bewirkt man eine Stärkung der Beckenbodenmuskulatur.**

Damit sich ein Erfolg mit dieser Behandlung einstellt, muss regelmäßig und über eine ausreichend lange Zeit (mehrere Monate) geübt werden.

**Es ist sinnvoll, sich besonders zu Beginn der Behandlung von geschulten Therapeuten leiten zu lassen!**



Die **Beckenbodenmuskulatur** besteht aus drei Schichten kreuz und quer verlaufender Muskelstränge (ähnlich einem Korbgeflecht). Diese Muskeln geben den Eingeweiden Halt und helfen (teilweise im Verein mit Spezialmuskeln) die Körperöffnungen zu kontrollieren.

1)

Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihren Beckenboden z.B. vor dem Aufstehen oder vor dem Schlafen gehen, wann immer Sie sich richtig entspannen können. Tasten Sie nun Ihr Steißbein, Ihr Schambein und die beiden Sitzbeinhöcker. Spüren Sie jetzt den Bereich der zwischen diesen einzelnen Punkten liegt. Das ist der Beckenboden.



2)

Legen Sie sich bequem auf den Rücken. Ihre Beine sind angewinkelt und leicht geöffnet, Ihre Hände liegen an der Bauchdecke. Spüren Sie jetzt Ihre Bauchdecke, wie sie sich mit jedem Atemzug hebt und senkt. Atmen Sie jetzt pfeifend aus („fffüü...“) und spannen dabei den Beckenboden an, indem Sie die Öffnung von Scheide und Darmausgang schnüren. Nachdem Sie die Spannung gespürt haben, lassen Sie wieder los und wiederholen die Übung nochmals. Nach einigen Versuchen entspannen Sie sich wieder und fühlen Ihre gleichmäßigen Atembewegungen.

**Anfängliche Schwierigkeiten:**

Bauch-, Gesäß- und Beinmuskeln spannen gleichzeitig mit an, die Atmung wird angehalten. Mit mehr Übung wird es Ihnen bald gelingen, Ihren Beckenboden isoliert zu spannen und dabei gleichmäßig weiter zu atmen.



3)

Sie liegen bequem auf dem Bauch. Unter Ihrem Bauch liegt ein Polster. Stellen Sie sich vor, Ihr Unterleib wäre ein Haus, in dem ein Aufzug auf- und abfährt. Der Aufzug wäre der Beckenboden, Sie ziehen langsam den Beckenboden etappenweise nach innen bzw. oben, „vom Tiefparterre bis zum 8. Stock und wieder zurück“.

Achten Sie darauf, dass das Becken sich dabei nicht bewegt. Versuchen Sie entspannt weiter zu atmen.



4)

Sie sitzen auf einem Stuhl. Ihre Beine sind leicht geöffnet und Ihr aufrechter Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt. Versuchen Sie mit Ihren Augen zu blinzeln. Nun versuchen Sie es mit Ihrem Beckenboden.

Sie werden merken, dass er etwas langsamer als Ihre Augen ist. Achten Sie auf die Pausen zwischen dem Blinzeln: blinzeln – entspannen – blinzeln – entspannen ....

Achten Sie darauf, dass sie während der gesamten Übung entspannt weiter atmen.



5)  
 Probieren Sie verschiedene Positionen aus und spannen Sie dabei den Beckenboden an. Spüren Sie die Aktivität Ihres Schließmuskels, gleich ob Sie auf dem Rücken, seitwärts, auf dem Bauch liegen, ob Sie mit gespreizten oder geschlossenen Beinen sitzen, ob Sie stehen oder gehen?  
 Sie werden sich wundern!





## HINWEIS

Die Häufigkeit und die Dauer der einzelnen Übungen ist nicht angegeben, da dies vom Schädigungsgrad, vom Zustand und von der Belastbarkeit der Muskulatur abhängig ist.

Grundsätzlich gilt:  
**Wenig** aber **oft** (mehrmals am Tag)

Setzen Sie bewusst Ihren Beckenboden in Ihrem persönlichen Alltag ein. Versuchen Sie sich „Eselbrücken zu bauen“. Sie spannen Ihren Beckenboden bewusst an, jedes Mal, wenn Sie ... abspülen, ... den Wasserhahn öffnen, ... an der roten Ampel warten, ... fernsehen, ... diese Broschüre in die Hand nehmen, **also hoffentlich oft!**