



# Übungsblatt für den Beckenboden

## 1. Übung

### Knie-Ellenbogenlage

Die Füße sind zusammen, die Knie etwas auseinander, damit Becken und Bauch entspannt sind. Der Kopf wird auf den Unterarmen gelagert. Atem ruhig fließen lassen.



- ▶ Um den Beckenboden zu stimulieren, sollten Sie dabei laut sprechen: „ lick “, „ lack “, „ lock “, – nachspüren.
- ▶ Eine stimulierende Wirkung auf den Beckenboden hat auch das betonte „ Zungen-R “ (beim Sprechen das „Brrrrrrrrr“ laut rollen lassen) oder“ ch“.

In dieser Stellung wirkt der Sog des Zwerchfells anhebend auf die Harnblase und den Beckenboden. Die Dynamik des Zwerchfells überträgt sich auf die gesamte Bauchwandmuskulatur und die Bauchorgane einschließlich des Beckenbodens. Durch das Betonen der Endlaute beim Sprechen wird die abspannende Aufwärtsbewegung des Zwerchfells noch verstärkt.

## 2. Übung

### Käferstellung

Flache Rückenlage; Arme und Beine locker hochheben.



- ▶ Einige Zeit in dieser Stellung verweilen.
- ▶ Atem fließen lassen.

Übung dreimal im Wechsel mit Übung 1 durchführen.

Die Übung verbessert die Durchblutung, indem das Blut aus den Depots in die tieferen Körperabschnitte fließt, so auch über die Beine in den Unterleib gelangt. Die Lageveränderung durch den Wechsel zwischen der 1 und 2 wirkt als Gefäßgymnastik und verbessert ebenfalls die Durchblutung.

### 3. Übung



#### Bauchlage auf festem Untergrund

- ▶ Atem ruhig fließen lassen. Atembewegung gegen den Boden wahrnehmen.
- ▶ Beim Ausatmen mit Lippenbremse (langsam Blasen, „ch“) das Schambein gegen den Boden drücken und die Beckenboden- und Unterbauchmuskeln dynamisch anspannen.
- ▶ Beim Einatmen die Spannung aufgeben und sich durch die Atemluft weiten lassen.

**Wichtig:** Nur mit der Lippenbremse baut sich die dynamische Spannung richtig auf!

Die Übung dient dazu, die Beckenboden- und Bauchmuskulatur in ihrer elastischen Kraft zu stärken.

### 4. Übung



#### Vierfüßlerstand

Fußrücken flach auf dem Boden; Ellenbogen leicht gebeugt; Blick auf den Boden gerichtet.

- ▶ Mit den Knien mehrmals auf und ab wippen, ohne in Bodenkontakt zu kommen.
- ▶ Weiteratmen, dabei sprechen: „wipp-wipp-wipp“.
- ▶ Übung so lange wiederholen, wie es angenehm ist.  
**In der Pause:** Knie-Ellenbogen-Lage zur Entlastung der Handgelenke (siehe Übung 1).

Die Übung dient der Kräftigung der Bauchmuskulatur.

## 5. Übung

### Dynamisches Stehen

Aufrecht stehen; die Füße stehen parallel, hüftbreit auseinander, Kniegelenke kaum sichtbar gebeugt.

- ▶ Die Füße bleiben fest am Boden. Becken, Brustkorb und Kopf auf einer elliptischen Bahn leicht kreisen lassen.
- ▶ Die Beine werden dabei abwechselnd belastet.
- ▶ Die Kreise sollten nicht über den Außenrand des Fußes hinausgehen. Die Wirbelsäule bleibt dabei aufrecht, ohne seitliche Verbiegungen.

Das dynamische Stehen wirkt der muskulären Ermüdung entgegen.

## 6. Übung

### Richtiges Sitzen

Auf geneigter Ebene sitzen (evtl. mit Hilfe eines Keilkissens). Die Sitzfläche soll hoch genug sein.

- ▶ Aufrecht sitzen, dabei die Beine so weit auseinander stellen (etwas mehr als hüftbreit), dass Sie Becken und Oberkörper gut aufrichten können.

Diese Haltung sollte zu Ihrer alltäglichen, normalen Sitzhaltung werden!

Die Übung dient der Druckentlastung des Beckenbodens und der Wirbelsäule. Die Spannung des Rumpfmuskelkorsetts hält die Organe.

## 7. Übung

### **Oberkörper leicht nach vorn neigen; eventuell Hände und Arme abstützen.**

Diese Übungen erfordern Ihre Phantasie:

- ▶ Stellen Sie sich vor, Sie halten mitten in Ihrer Scheide eine Aprikose. Mit Hilfe Ihrer Beckenbodenmuskeln können Sie die Aprikose festhalten und bewegen. Probieren Sie es: festhalten – drehen – drücken – abmessen – das Fruchtfleisch aussaugen.

Die Übung soll dazu beitragen, dass Sie Ihre Empfindungen für die elastische Arbeitsweise der Beckenbodenmuskeln sensibilisieren.

## 8. Übung

### **Bauchmuskeltraining in aufrechter Haltung**

Aufrecht auf dem Hocker sitzen; ein Bein anheben; Hände falten und vor dem Knie verschränken.

- ▶ Oberkörper langsam und leicht nach hinten neigen.
- ▶ Hände plötzlich lösen und seitlich neben dem Kopf ein langes, schmales Oval bilden, dabei angehobenes Bein hochhalten. Stellung einige Sekunden beibehalten.
- ▶ Atem weiter fließen lassen, dabei sprechen oder summen.
- ▶ Hände wieder falten und um die Knie verschränken.
- ▶ Übung wiederholen; dabei Bein wechseln.

Die Übung dient der Kräftigung der Bauchmuskulatur, und auch der Beckenboden wird stimuliert.

## 9. Übung

### Ansteigende Wellenbewegung in der Beckenbodenmuskulatur

Benutzen Sie ein Kirschkernkissen. Die Kirschkerne vor der Übung in eine Ecke rutschen lassen und auf dem Kissen Platz nehmen (die gefüllte Ecke direkt unter dem Steißbein). Das Kissen ist eine Spürhilfe. Mit einiger Phantasie geht es auch ohne.

- ▶ Sie versuchen, vom Darmschließmuskel aus einzelne Kirschkerne „anzusaugen“, wellenartig „hochzusaugen“.
- ▶ Sie versuchen, einzelne Kerne zu „schlucken“.

Das Aufspüren und Ansaugen soll Sie für die elastischen (Wellen-) Bewegungen Ihrer Muskulatur sensibilisieren.

Zu empfehlen besonders bei Wind- und Stuhlinkontinenz.

## 10. Übung

### Training mit dem Übungsball

Aufrecht auf der vorderen Hälfte des Balls sitzen; Beine etwas auseinander, Füße in Knierichtung. Wirbelsäule gerade halten; Kopf und Schultern nicht bewegen.

- ▶ Langsame Rollbewegung von den Sitzknochen aus:
  - nach vorn und nach hinten
  - nach links und nach rechtsHände auf den Ball auflegen, die Fingerkuppen bremsen die Ballbewegung jeweils in die Rollrichtung ab.

Die Übung stärkt Ihre innere und äußere Beckenmuskulatur.

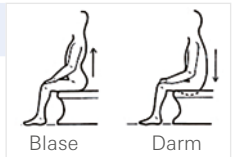
## Weitere Hinweise

**Um Rücken und Beckenboden zu schonen**, gehen Sie beim Bücken mit einer leichten Grätsche (oder Schrittstellung) in die Kniebeuge. Spannen Sie den Beckenboden an und atmen Sie aus, während Sie sich aufrichten (z.B. uff, hau-ruck). Halten Sie Gegenstände beim Heben nah am Körper.

**Beim Wasserlassen** sollten Sie keinesfalls den Harnstrahl unterbrechen, da dieses in keiner Weise den Beckenboden trainiert, sondern nur die Strukturen der Blasenschließmuskulatur schädigen kann.

### Entleerung

Nehmen Sie sich Zeit zum Entleeren.



### Blasenentleerung

Sitzen Sie aufrecht, entspannen Sie Ihren Beckenboden und lassen Sie den Harnstrahl laufen.

### Stuhlentleerung

Durch Kippen des Beckens nach hinten oder Anlehnen erreichen Sie die günstigste Ausgangsstellung zur Entleerung Ihres Darmes.

### Tipp Husten und Niesen

Husten und Niesen belasten den Beckenboden. Durch den Druckaufbau kann bei vorliegender Schwäche unfreiwillig Harnverlust auftreten. Husten oder Niesen Sie daher „zum Himmel“ oder über die Schulter nach hinten, um den Druck auf Blase und Beckenboden zu vermindern. Tragen Sie bequeme Schuhe, die Ihnen Halt geben und eine gute Abrollbewegung ermöglichen. Laufen Sie aufrecht und stimulieren Sie dadurch Ihre Beckenboden- und Rumpfmuskulatur.

(Übungen aus dem Tanzberger und Heller Konzept)

# Allgemein

Die Ursachen der weiblichen Beckenbodenschwäche einhergehend mit Senkungsbeschwerden/Inkontinenz sind vielfältig. Individuelle Veranlagung zu einer primären Gewebeschwäche Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur (z.B. in Folge von Schwangerschaften oder Übergewicht) Beeinträchtigungen am Verschlussapparat der Harnblase (verursacht z.B. durch Entzündungen, Geschwülste oder Operationen) häufige Druckbelastung des Beckenbodens (z.B. durch allergisches Niesen, chronischen Husten, Verstopfung), Dauerbelastung im Alltag (z.B. durch langes Stehen, krummes Sitzen, schweres Heben, falsches Bauchmuskeltraining in Rückenlage).

Durch eine geeignete Therapie kann die Beckenbodenschwäche/ Inkontinenz in den meisten Fällen deutlich verbessert oder auch vollständig behoben werden.

Je nach Art der Erkrankung kommen verschiedene therapeutische Maßnahmen in Betracht (Gymnastik, medikamentöse Behandlung, ggf. auch eine operative Behandlung).

Das A und O einer erfolgreichen Behandlung der Inkontinenz ist Ihre Mitarbeit.

Die Übungen, die Ihnen vorgestellt werden, sind speziell für die Behandlung der Inkontinenz entwickelt worden.

## Ziele

Förderung der Durchblutung und somit Energiezugewinn für die geschwächte Beckenbodenmuskulatur (z.B. kalter Guss auf den Damm) Verbesserung der Lage von Harnblase und Gebärmutter, Kräftigung des Harnblasenschließmuskels.

Im Rahmen der Übungen sollen Sie auch ein Gefühl dafür bekommen, bestimmte alltägliche Tätigkeiten und Bewegungsabläufe bewusster zu erleben und darauf zu achten, speziell den Beckenboden und die Strukturen der Wirbelsäule zu entlasten und zu schonen (z.B. beim Stehen, Sitzen, Bücken, Heben, Husten und bei der Stuhlentleerung).



## **Allein oder in der Gruppe?**

Ob Sie Ihr tägliches Training ganz allein (zu Hause) oder unter Anleitung einer erfahrenen Physiotherapeutin durchführen, ist eine Frage die Sie mit Ihrem Arzt besprechen sollten. Zu Beginn der Therapie ist eine fachliche Anleitung – als Einzeltherapie oder im Rahmen einer Gruppe – sicherlich sinnvoll. Nicht überanstrengen Eine Faustregel, wie oft Sie die einzelnen Übungen durchführen sollten, gibt es nicht.

Richten Sie die Intensität Ihres Trainings nach Ihrer persönlichen Befindlichkeit und achten Sie darauf, dass Sie sich nicht überfordern. Das Training bringt Freude...

Nach einiger Zeit werden Sie bemerken, dass Ihr tägliches Üben langsam Erfolg zeigt und eine spürbare Besserung Ihrer Symptome eintritt.

Spätestens von diesem Tag an ist Ihr Training kein lästiges „Muss“ mehr, sondern eine lustvolle Tätigkeit, an der Sie tagtäglich Ihre Freude haben.

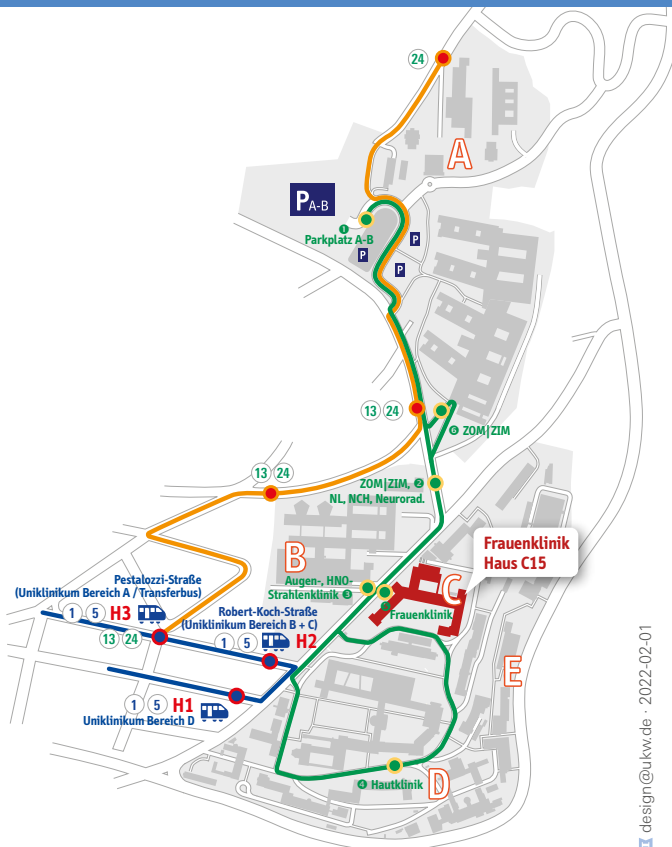
## **Tag für Tag in Bewegung bleiben...**

Wer all die Übungen ausprobiert und täglich trainiert, der weiß mit der Zeit sehr genau, worauf es ankommt. Manche Übungen, wie zum Beispiel das aufrechte Sitzen, das dynamische Stehen oder das richtige Heben, werden mit der Zeit zu Ihrer lieben, alltäglichen Gewohnheit. Andere Übungen, wie etwa „Aprikose aufsaugen“ können Sie jederzeit und allerorts auch zwischendurch trainieren.

Und auch jene Übungen, die Ihnen ein wenig körperliche Anstrengung abfordern, werden Ihnen mit der Zeit immer mehr Freude machen, weil sie dazu beitragen, dass Sie insgesamt in Bewegung bleiben. Egal, wann, wo und wie oft Sie die einzelnen Übungen durchführen mit jedem Training leisten Sie einen Beitrag zur Verbesserung Ihres körperlichen und seelischen Wohlbefinden.

Viel Erfolg und alles Gute!

**Ihre Abteilung für Physiotherapie**



Weitere Informationen zur Anreise und zu Parkmöglichkeiten im Internet:  
[www.ukw.de/anreise](http://www.ukw.de/anreise)

## Physiotherapie

Universitätsklinikum Würzburg  
Josef-Schneider-Str. 4 · Haus C15 · Raum 1.512  
97080 Würzburg  
Telefon: 0931 201-25675  
E-mail: [fk\\_physiotherapie@ukw.de](mailto:fk_physiotherapie@ukw.de)  
[www.ukw.de/frauenklinik](http://www.ukw.de/frauenklinik)