

Alltagsübungen:

Beim „Aufstehen – Hinsetzen“

- ▶ an der vorderen Stuhlkante Platz nehmen
- ▶ Beine etwa hüftbreit geöffnet
- ▶ bauen Sie während des Ausatmens Spannung im BB auf
- ▶ verlagern Sie den Oberkörper nach vorne
- ▶ stützen Sie sich mit den Händen auf den Oberschenkeln ab
- ▶ kommen Sie während der Ausatmung hoch in den Stand
- ▶ das Gleiche beim Hinsetzen

Beim „Gehen“

- ▶ stehen Sie locker und aufrecht
- ▶ bauen Sie Spannung im BB auf
- ▶ halten Sie die Spannung während Sie ruhig weiteratmen
- ▶ versuchen Sie zusätzlich einige Schritte mit dieser Spannung zu gehen



Zur Stärkung der Muskulatur BECKENBODEN- GYMNASTIK

Wir informieren Sie

Ihre Reha –
neue Kraft für Körper und Seele.

www.beckenboden-kompetenzzentrum.de

Klinik Prof.
SCHEDEL

*Die onkologische Klinik
in Kellberg bei Passau.*

Klinik Prof. Schedel GmbH
Prof. -Dr.-Schedel-Str. 2
94136 Thyrnau/Kellberg bei Passau

www.klinik-prof-schedel.de
info@klinik-prof-schedel.de

Tel.: +49 (0) 85 01 | 80 9-0

Abonnieren Sie unseren Newsletter »



BECKENBODEN
Kompetenz
Zentrum



Stand Juni 2016 / Nr. 6

Klinik Prof.
SCHEDEL

*Die onkologische Klinik
in Kellberg bei Passau.*

Patienteninformation Beckenbodengymnastik

Die Beckenbodenmuskulatur umschließt Harnröhre und After und ist – wie jeder andere Muskel im Körper – trainierbar. Mit Hilfe der folgenden Übungen können Sie selbst aktiv dazu beitragen, Ihren Beckenboden (BB) zu kräftigen. Wichtig ist konsequentes und regelmäßiges Training.

Um Erfolge zu erzielen, sollten Sie sich ein eigenes Trainingsprogramm zurecht legen, das folgende Punkte beinhaltet:

- ▶ Täglich etwa 40-45 Minuten trainieren. (z. B. aufgeteilt auf ca. 2 x 20 Minuten oder 3 x 15 Minuten)
- ▶ Wählen Sie für eine Trainingseinheit max. 4 Übungen mit 3 x 10 Wiederholungen.
- ▶ Entleeren Sie Ihre Blase vor Trainingsbeginn vollständig, nehmen Sie sich Zeit, üben Sie möglichst entspannt aber konzentriert, horchen Sie in sich hinein und legen Sie Pausen ein (mit Lockerungs- oder Atemübungen, Blinzeln).
- ▶ Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm immer mit Aufwärm- bzw. Lockerungsübungen.

Grundregel: AA Ausatmen → Anspannen
EE Einatmen → Entspannen

Aufwärm-/ Lockerungs-/ Wahrnehmungsübungen für vorweg und zwischendurch:

„Atemwellen“

Rückenlage, Beine angestellt und leicht geöffnet. Atmen Sie ruhig und entspannt, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren BB, versuchen Sie Ihren BB zu erspüren. Beim Ausatmen wird der BB wie von selbst in den Bauchraum eingesogen, beim Einatmen zerfließt die Spannung.

„Fahrradfahren“

Rückenlage, ein Bein bleibt angestellt, mit dem anderen „treten“ Sie wie auf einem Rad locker in der Luft.

„Pendeln“

Rückenlage, Beine angestellt, beide Beine pendeln ohne Anstrengung nach rechts und links.

TIPP

Husten, Niesen, Lachen sind Explosivkräfte für den Beckenboden. Halten Sie dem starken Druck durch festes Anspannen des Beckenbodens stand!

Grundübungen zur Auswahl:

Blinzeln ausführbar: liegend, sitzend, stehend

- ▶ atmen Sie ruhig und entspannt
- ▶ versuchen Sie im Sekundentakt etwa 15x einen kurzen Wechsel zwischen An- und Entspannung des Beckenbodens zu erreichen

Beckenkippen – Beckenaufrichten

ausführbar: liegend, sitzend, stehend

- ▶ beim Einatmen lassen Sie locker und gehen in die „Ausgangsstellung“
- ▶ beim Ausatmen ziehen Sie das Schambein Richtung Bauchnabel nach oben und bauen Beckenbodenspannung auf



Langsames Beckenkreisen

ausführbar: liegend, sitzend, stehend

- ▶ beschreiben Sie mit Ihrem Becken einen kleinen Kreis
- ▶ Beine bleiben ruhig stehen
- ▶ ruhig atmen und beim Ausatmen Beckenboden anspannen, beim Einatmen Beckenboden entspannen

Fächer ausführbar: liegend, sitzend

- ▶ beim Einatmen Knie leicht nach außen fallen lassen, BB entspannen
- ▶ beim Ausatmen Knie zueinander bewegen, BB-Spannung aufbauen



- ▶ **Variante:** beim Ausatmen Knie gegeneinander drücken
Hilfsmittel: Ball oder Kissen

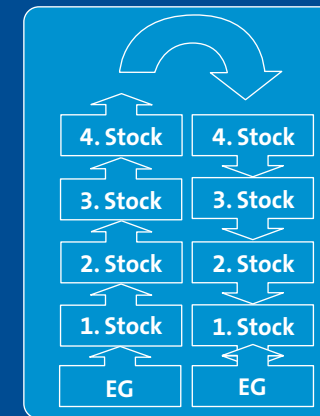
Brücke ausführbar: liegend

- ▶ während des Ausatmens heben Sie ihr Becken von der Unterlage ab und spannen Ihren BB an, halten Sie die Spannung für einige Atemzüge
- ▶ senken Sie dann das Becken wieder, erst auf der Auflage BB locker lassen und entspannen.



Aufzug ausführbar: stehend, liegend

Stehen Sie bequem und versuchen Sie beim Ausatmen den BB stückweise bis zur vollen Anspannung hoch zu ziehen. Stellen Sie sich hierzu einen Aufzug vor, der etagenweise nach oben fährt. Beim Einatmen entlasten Sie den Beckenboden wieder „Etage für Etage“. Versuchen Sie zu Beginn nur 2 „Etagen“ und steigern Sie mit der Zeit die Anzahl der „Etagen“.



Variante:

Spannen Sie den BB in verschiedenen Intensitäten an. zum Beispiel:
EG
→ 2. Stock
→ 4. Stock
→ 3. Stock
→ 1. Stock
→ EG

App als „Trainer für Zuhause“

Da der zeitliche und räumliche Kontakt mit Therapeuten und Rehabilitation mit dem Aufenthalt in der Klinik begrenzt ist, besteht die Möglichkeit im Anschluss an die Rehabilitation eine App als „Trainer für Zuhause“ zu nutzen. Es ermöglicht auch nach dem Klinikaufenthalt eine Anleitung zu einem effektiven Beckenbodentraining zu erhalten.

Infos dazu auf unserer Website:
www.beckenboden-kompetenzzentrum.de