

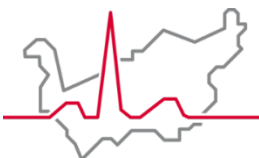
Beckenbodentraining

ÜBUNGEN FÜR DIE FRAU



Spitalzentrum Oberwallis
Physiotherapie

Eine gezielte Auswahl an Übungen ist wichtig. Dies schützt und kräftigt den Beckenboden und vermeidet Komplikationen.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Liebe Patientin

In dieser Broschüre finden Sie eine Auswahl an Übungen, zum Aktivieren und Kräftigen des Beckenbodens, welche Sie nach physiotherapeutischer Instruktion selbständig ausführen können.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Beckenboden im Alltag integrieren und schützen können.

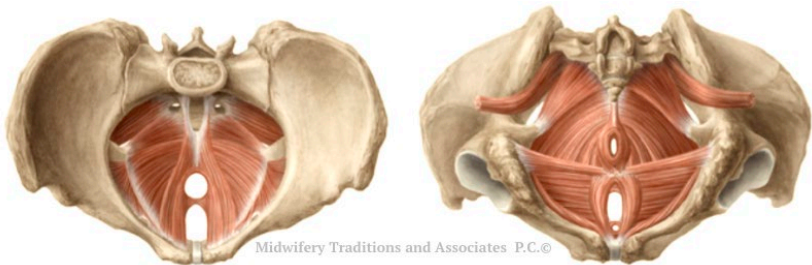
Bei Fragen und Unklarheiten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Üben.

Ihre Physiotherapie

DER BECKENBODEN

Der Beckenboden bildet den Boden des knöchernen Beckens, genauer den Verschluss des Bauchraums von unten. Er besteht aus einem Netzwerk von Muskelfasern, Bindegewebsschichten sowie Faszien und spannt sich zwischen Schambein, Steissbein und den beiden Sitzbeinhöckern. Ein guter Beckenboden sorgt für mehr Stabilität der Wirbelsäule. Er unterstützt die Bauch- und Rückenmuskulatur. Dies ist wichtig für eine gute Körperhaltung. Zudem unterstützt er die Schliessmuskulatur von Harnröhre und After und ist somit wichtig für die Miktion (Wasserlösen) und Defäkation (Stuhlgang).



Quelle: [Pelvic Floor Health | Midwifery Traditions](#) 11.6.21

ÜBUNG 1

Aktivierung des Beckenbodens

Im Sitz auf einem Stuhl:

Schliessen Sie die Körperöffnungen (Harnröhre, Vagina, After) und stellen sich vor, Sie ziehen diese in sich hinein. Ziehen Sie nun die Sitzbeinhöcker zur Mitte hin zusammen. Ziehen Sie dann die Beckenbodenmuskulatur weg von der Sitzfläche in ihren Körper hinein. Halten sie diese Spannung etwa 5 Sekunden.

Entspannen Sie den Beckenboden immer wieder bewusst, dies gehört ebenso zum Beckenbodentraining wie das Anspannen.



ÜBUNG 2

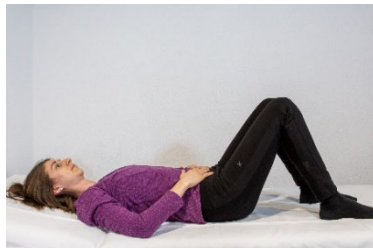
Bauchatmung

In Rückenlage:

Legen Sie sich auf den Rücken, Beine sind locker angestellt und die Füße stehen hüftbreit auf der Unterlage. Legen Sie Ihre Hände locker auf den Bauch unterhalb der Rippenbögen.

Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund (Lippenbremse) wieder aus.

Beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke nach vorne und beim Ausatmen senkt sich die Bauchdecke wieder. Wiederholen Sie diese Übung etwa 10x.



ÜBUNG 3

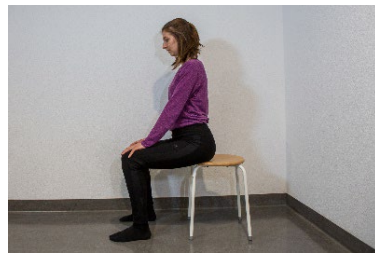
Beckenkippen

Im Sitz:

Rutschen Sie auf dem Stuhl nach vorne. Beine sind leicht geöffnet. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung. Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Nehmen Sie nun Ihre Sitzbeinhöcker wahr. Rollen Sie Ihr Becken über die Sitzbeinhöcker nach vorne und nach hinten.

Atmen Sie ein beim nach vorne rollen und Atmen Sie aus beim nach hinten rollen.

Versuchen Sie zusätzlich beim Ausatmen Ihren Beckenboden anzuspannen und beim Einatmen wieder loszulassen. Wiederholen Sie diese Übung etwa 10x.



ÜBUNG 4

Die Brücke

In Rückenlage:

Legen Sie sich auf den Rücken. Beine sind hüftbreit aufgestellt.

Während der Ausatmung aktivieren Sie Ihren Beckenboden, gleichzeitig geben Sie Druck auf die Fußsohlen und heben das Becken vom Boden ab (Hohlkreuz vermeiden).

Atmen Sie wieder ein. Beim Ausatmen führen Sie Ihr Becken auf den Boden zurück und lassen die Beckenbodenspannung wieder los. Wiederholen Sie diese Übung 5-10x.



ÜBUNG 5

Umkehrübung

Knie- Ellenbogenlage:

Knie hüftbreit auseinander, Atem ruhig fließen lassen.

Diese Umkehrübung eignet sich bei einer Senkung von Organen zur allgemeinen Entlastung des Beckenbodens, weil sich in dieser Stellung die Organe in Richtung Bauchraum verlagern.

Anzahl Wiederholungen: 3x 1 Minute (Vorsichtig bei Bluthochdruck)



ÜBUNG 6

Vierfüßlerstand

- Mobilisieren des Beckens

Vierfüßlerstand: Knie sind hüftbreit, Füße aufgestellt, die Arme schulterbreit aufgestellt; Blick auf den Boden richten, die Wirbelsäule gestreckt.

- Becken vor- und zurückkippen
- Becken seitlich bewegen
- Becken kreisen

Jeweils 10 Wiederholungen.



- Kräftigen

Vierfüßlerstand: Knie sind hüftbreit, Füße aufgestellt, die Arme schulterbreit aufgestellt; Blick auf den Boden richten, die Wirbelsäule gestreckt.

Den Beckenboden und den unteren Bauch anspannen, dann die Knie 1-2cm abheben und in kleinen Bewegungen hoch und runter wippen, beim Hochwippen ausatmen.

Wippen Sie 5-10x.

Steigerung: Füße flach auf dem Boden



Beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag

- Abliegen und aufstehen über die Seite
- Achten Sie auf eine aufgerichtete Körperhaltung
- Bei schwerem Heben immer rückengerecht bücken, bei der Aufrichtung ausatmen und gleichzeitiges Anspannen des Beckenbodens
- Beim Husten und Niesen aufrecht bleiben und den Kopf zur Seite drehen um den Druck auf den Beckenboden zu reduzieren

WC Verhalten

- In aufrechter Haltung Wasserlösen
- Für die Entleerung des Darms ist der Rücken leicht gerundet, evtl. Schemel unter die Füße stellen
- Sich auf dem WC Zeit lassen
- Kein Pressen
- Erst bei Harndrang die Blase entleeren
- Während dem Urinlösen nicht den Harnstrahl unterbrechen
- Nach der Entleerung den Beckenboden anspannen
- genügend Trinken (ca. 1.5l /pro Tag). Farbe des Urins kontrollieren. Der Urin sollte hellgelb und nicht zu dunkel (konzentriert) sein.



Spital Wallis
Spital Brig
Überlandstrasse 14
3900 Brig

+41 (0) 27 604 33 33

Physiotherapie
+41 (0) 27 604 31 86

szo.physiotherapie@hopitalvs.ch



© Alle Rechte vorbehalten.
Die Texte dieses Dokumentes dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung
der Kommunikationsabteilung des Spital Wallis vervielfältigt werden