



Gesundheitszentrum  
**Lang**

# Beckenbodentraining



Eine Empfehlung Ihres Therapeuten-Teams des  
Deutschen Zentrums für Stomatherapie

[www.gz-lang.de](http://www.gz-lang.de)

## Beckenbodentraining zur Stärkung des Schließmuskels

### Der Beckenboden – was ist das und welche Funktion hat er?

Stellen Sie sich den Beckenboden in Gestalt einer Schüssel vor. Er besteht aus mehreren Muskeln und bietet Organen wie Blase und Darm nach unten hin Halt. Eingebettet in diese Muskelschüssel sind die äußeren Öffnungen dieser Organsysteme (Harnröhre, After, Scheide). Ein kräftiger Beckenboden kann die Organe sicher tragen. Wenn sich die Muskeln des Beckenbodens spannen, wird die ursprüngliche tiefe Schüssel zunehmend flacher und hebt dadurch die Organe in den Bauch hinein. Gleichzeitig umschließen die Muskeln die äußeren Öffnungen dicht. Der Beckenboden hat also eine Trage- und Verschlussfunktion. Ein schlaffer Beckenboden lässt die Unterleibsorgane nach unten sinken und gibt die äußeren Öffnungen frei.

Die Beckenbodenmuskeln gehorchen ebenso wie z. B. die Arm- und Beinmuskulatur unserem Willen und sind dadurch übungsfähig. Regelmäßige Beckenbodengymnastik ist wichtig, um einer Inkontinenz vorzubeugen oder diese zu behandeln. Sind die Muskeln des Beckenbodens nicht genügend trainiert, kann die Harnröhre absinken und ein unkontrollierter Harnverlust auftreten.

## Übungen für den Beckenboden

### Kann das jeder?

**Ja!** Es ist nie zu spät mit Beckenboden-Training anzufangen. Ob Sie mit 40 oder mit 70 Jahren beginnen, wichtig ist nur, dass Sie die Übungen regelmäßig durchführen. Machen Sie die Gymnastik zu einem Teil Ihres täglichen Lebens - wie das Zähneputzen. Schon nach 2 -3 Monaten sollten Sie eine deutliche Verbesserung erzielen können. Wenn Sie trotz regelmäßigem Beckenboden-Training keine Besserung spüren, lassen Sie sich bitte von Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten beraten.

## Wie trainiere ich die richtigen Muskeln?

Die Ermittlung der richtigen Muskeln ist von großer Bedeutung. Studien haben gezeigt, dass 30 % aller Frauen, die ihre Beckenbodenmuskulatur trainieren möchten, nicht richtig vorgehen. Zu den gängigen Fehlern zählen das Anspannen des Gesäßes anstelle der Beckenbodenmuskeln, das Anhalten des Atems sowie das Drücken nach unten anstelle des Zusammendrückens und Anhebens.

Bevor Sie mit Ihrem Beckenboden-Training beginnen, ist es wichtig, die richtige Muskelpartie zu erkennen. Folgende Übung dient dazu:

- Kneifen Sie den Schließmuskel zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten.
- Wenn sie die richtigen Muskeln zusammengezogen haben, spüren Sie eine leichte Hebung der Muskeln nach oben und innen unter dem Becken.
- Andere Körperteile (Po, Bauch, Innenseiten der Unterschenkel) sollten dabei nicht bewegt werden.

## Richtige Muskelpartie erkannt? Dann kann es losgehen:

- Die Muskeln so stark wie möglich anspannen, ohne dabei andere Muskelpartien mit zu beanspruchen. Bis zu 10-mal wiederholen.
- Versuchen Sie, die Muskeln jeweils 6-8 Sekunden anzuspannen.
- Die Übungen 3-mal täglich durchführen.

## Intensiveres Beckenboden-Training:

Wir haben Ihnen einige Übungen zusammengestellt, die Sie am besten 3-mal täglich, jeweils in 10 Wiederholungen durchführen sollten. Unsere Bilderstrecke zeigt Ihnen anschaulich die entsprechende Position und Körperhaltung.

## 1. Vierfüßlerstand



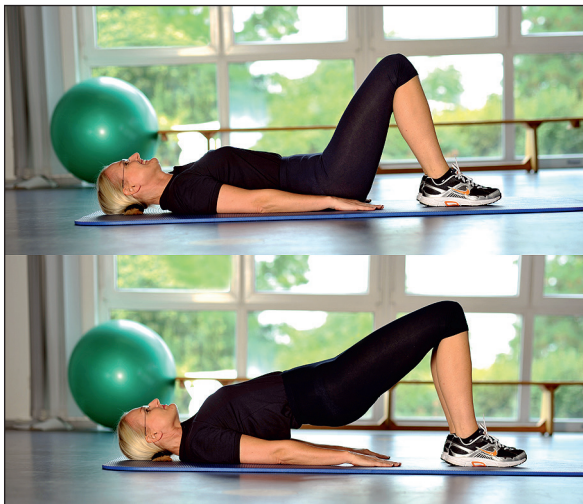
**Ausgangsposition:** Stützen Sie sich auf Knien und Händen ab. Die Knie sollten dabei unter der Hüfte und die Hände unter den Schultern sein.

**Bewegungsausführung:** Zuerst spannen Sie wieder den Beckenboden an. Dann beginnen Sie langsam den rechten Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten anzuheben. Arm, Oberkörper und Bein sollten dabei eine Linie bilden.

**Bewegungsvorstellung:** Ziehen Sie sich lang auseinander. Dann langsam Arm und Bein wieder senken und mit der anderen Seite wiederholen.

**Wiederholungszahl:** Insgesamt 10-mal wiederholen.

## 2. Brücke



**Ausgangsposition:** Sie liegen auf dem Rücken, stellen die Füße etwa hüftbreit auseinander am Boden auf, die Arme liegen locker neben dem Körper.

**Bewegungsausführung:** Zusammen mit der Anspannung des Beckenbodens heben Sie langsam das Gesäß und den unteren Rücken vom Boden ab. Die Schulterblätter bleiben am Boden. Versuchen Sie, die Gesäßmuskeln dabei lockerzulassen, denn dann muss der Beckenboden noch mehr arbeiten. Diese Position einige Sekunden halten und dann langsam wieder zur Ausgangsposition zurückkehren.

**Variation:** Stellen Sie die Füße dicht nebeneinander und pressen Sie beim Anheben von Gesäß und Rücken die Knie zusammen.

**Wiederholungszahl:** Insgesamt 10-mal wiederholen.

### 3. Bauchlage



**Ausgangsposition:** Legen Sie sich auf den Bauch und winkeln Sie das rechte Bein an, so dass Sie in einer bequemen Position liegen. Die Stirn liegt auf den Händen.

**Bewegungsausführung:** Ziehen Sie jetzt wieder den Bauch ein, so dass der Beckenboden angespannt wird. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und lassen Sie dann locker.

**Intensive Variation:** Den Beckenboden anspannen, Spannung halten und dann zusätzlich in kleinen intensiven Kontraktionen den Beckenboden noch 4- bis 5-mal schnell anspannen.

**Wiederholungszahl:** Insgesamt 10-mal wiederholen, dann die Position der Beine wechseln.

## 4. Frosch-Position



**Ausgangsposition:** Gehen Sie auf die Knie. Legen Sie die Füße zusammen, die Knie sind geöffnet. Senken Sie den Oberkörper nach vorne und legen Sie die Stirn auf die Hände.

**Bewegungsausführung:** Ziehen Sie jetzt wieder den Bauch ein, so dass der Beckenboden angespannt wird. Halten Sie diese Spannung für einige Sekunden und lassen Sie dann locker.

**Intensive Variation:** Den Beckenboden anspannen, Spannung halten und dann zusätzlich in kleinen intensiven Kontraktionen den Beckenboden noch 4- bis 5-mal schnell anspannen.

**Wiederholungszahl:** Insgesamt 10-mal wiederholen.

## 5. Seitlift



**Ausgangsposition:** Drehen Sie sich auf die linke Seite. Stützen Sie den linken Unterarm am Boden ab, so dass der Ellenbogen unter der Schulter ist. Schieben Sie jetzt zunächst Schulter und Ohr auseinander, so dass Sie „groß werden“.

**Bewegungsausführung:** Ziehen Sie nun den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule, d.h., Sie spannen den Beckenboden an. Halten Sie diese Spannung und heben Sie nun langsam die Hüfte vom Boden ab. Einige Sekunden oben halten und dann langsam wieder absenken und kurz locker lassen.

**Wiederholungszahl:** Insgesamt 10-mal wiederholen. Wechseln Sie dann die Seite und wiederholen Sie die Übung erneut 10-mal.



## 6. Alltagsübung



**Ausgangsposition:** Stehend, die Beine etwa hüftbreit geöffnet.

**Bewegungsausführung:** Den Beckenboden anspannen, die Spannung halten und dabei husten, danach wieder entspannen. Wiederholen Sie das mehrmals und versuchen Sie dabei einen Stuhl anzuheben. Hierfür ist die richtige Hebeteknik wichtig: Gehen Sie mit den Füßen dicht an den Stuhl heran, beugen Sie Knie und Hüften, spannen Sie dann den Beckenboden an, halten Sie die Spannung, heben Sie den Stuhl hoch, indem Sie Ihre Beine strecken, und stellen Sie ihn dann wieder ab. Wenn Sie in dieser Hebeteknik sicher sind, heben Sie den Stuhl an und versuchen Sie dabei zu husten.

**Wiederholungszahl:** Insgesamt 10-mal wiederholen.

## **Regelmäßiges Üben ist das A und O für den Erfolg!**

Das Beckenbodentraining sollte ein fester Bestandteil Ihres Tagesablaufs werden. Umfangreiche Vorbereitungen brauchen Sie nicht. Suchen Sie sich einen ausreichend großen Platz, legen Sie sich eine Decke auf den Boden, und schon kann es losgehen!

Üben Sie überall! Gelegenheiten um Ihre Beckenbodenmuskulatur aktiv zu unterstützen gibt es viele – nicht nur zu Hause, wenn Sie Ihre Übungen machen. Schon beim Sitzen können Sie, unbemerkt für Ihre Umwelt, genau das Richtige tun; gewöhnen Sie sich einfach an, immer gerade zu sitzen. Das heißt: Sie rücken mit dem Becken nach hinten in den Sitz und stellen Ihre Beine entspannt nebeneinander auf den Boden.

Auch beim Stehen können Sie ganz unauffällig trainieren. Stellen Sie sich etwas breitbeinig hin, gehen Sie leicht in die Knie und verlagern Sie Ihr Gewicht im Wechsel vom rechten auf das linke Bein und umgekehrt. Oder wippen Sie von der Ferse auf die Zehen und zurück.

Schwere Gegenstände sollten Sie nur Rücken schonend heben. Das geht so: Stellen Sie sich mit gestrecktem Rücken davor und heben Sie die Last beim Ausatmen hoch.

Bestimmt finden Sie noch weitere Möglichkeiten, Ihre Beckenbodenmuskulatur zu trainieren.

Mit Geduld und Ausdauer werden Sie Ihre Blase in den Griff bekommen.

## **Benötigen Sie Hilfsmittel?**

Aufgrund Ihres urologischen Befundes und die daraus resultierende Behandlung benötigen sie zurzeit und evtl. auch weiterhin Beratung?

Wir, das DZS, können Ihnen noch mehr bieten als nur die Lieferung von medizinischen Hilfsmitteln.

Eine optimale Beratung und Betreuung steht bei uns im Vordergrund. Unsere erfahrenen Mitarbeiter sorgen sich um Ihre individuellen Fragestellungen und Probleme – telefonisch oder in speziell eingerichteten Sprechstunden in unserem Gesundheitszentrum. Natürlich kommen wir auf Wunsch auch zu Ihnen nach Hause und besprechen die individuelle Situation in Ihrer vertrauten Umgebung. Wir stehen Ihnen mit fachkundiger Beratung zur Seite und koordinieren die Hilfsmittelversorgung individuell nach Ihren persönlichen Bedürfnissen.

Sollten Sie also noch Beratungsbedarf haben oder Versorgungsmaterialien benötigen, rufen Sie uns einfach an:

**Kostenlose Service-Hotline  
im Gesundheitszentrum Lang  
0800 - 41 37 000**

Unser Team freut sich auf Ihren Anruf.



DZS Deutsches Zentrum  
für Stomatherapie GmbH  
im Gesundheitszentrum Lang  
Krengelstr. 116-118  
46539 Dinslaken  
[www.gz-lang.de](http://www.gz-lang.de)

Mit freundlicher Unterstützung der Firma Coloplast

