

ÜBUNGEN FÜR FRAUEN

BECKEN- BODEN- TRAINING LEICHT GEMACHT

8

einfache Übungen zur Stärkung
der Muskulatur von Blase und Beckenboden.

Ein Service von GRANUFINK® femina

GRANUFINK®

Lebenslust statt Blasenfrust!



Liebe Leserin

Die Beckenbodenschwäche ist eine der häufigsten Ursachen für Blasenbeschwerden bei Frauen. Dabei ist die Beckenbodenmuskulatur so geschwächt, dass Lage und Funktion der Blase beeinträchtigt werden. Dies bedeutet, dass die Verschlusskraft der Blase manchmal nicht mehr ausreicht. Häufiger, zwingender Harndrang und tropfenweiser Harnverlust, der insbesondere bei körperlichen Belastungen auftritt, können die unangenehmen Folgen sein.

Neben einer Behandlung mit pflanzlichen Arzneimitteln gilt ein gezieltes Beckenbodentraining als eine der erfolgreichsten Massnahmen, um die Muskulatur im Blasen-Beckenboden-Bereich zu kräftigen und so die Blase wieder besser kontrollieren zu können. In dieser Broschüre möchten wir Ihnen deshalb acht einfache und effektive Übungen vorstellen, die Ihnen dabei helfen, der Beckenbodenschwäche und den Problemen mit der Blase aktiv zu begegnen.

Ihr Beratungsteam von GRANUFINK® femina

1. ÜBUNG Wahrnehmen, Aktivieren, Loslassen

Diese Übung ist als Einstieg in jedes Beckenbodentraining in jeder Position (stehend, am Boden liegend in verschiedenen Positionen wie Rückenlage, Bauchlage, Seitenlage) gut umsetzbar.

Wahrnehmen des Beckenbodens

Sie sitzen aufrecht auf einem eher harten Stuhl und nehmen die Sitzbeinhöcker (Knochen, welche auf dem harten Stuhl gut spürbar sind) wahr. Ihr Beckenboden befindet sich zwischen den beiden Sitzbeinhöckern. Rollen Sie nun über Ihre Sitzbeinhöcker vor und zurück, hin und her und lassen Ihr Becken kreisen. Halten Sie den Oberkörper dabei möglichst ruhig.

Aktivieren des Beckenbodens

Schliessen Sie die Körperöffnungen (Harnröhre, Vagina und After) und stellen sich vor, Sie ziehen diese in sich hinein. Ziehen Sie nun die Beckenbodenmuskulatur weg von der Sitzfläche in Ihren Körper hinein und ziehen dann die beiden Sitzbeinhöcker zur Mitte hin zusammen. Diese kraftvolle Spannung einen Atemzug lang halten und wieder ganz loslassen.

Loslassen des Beckenbodens

Anspannung und Entspannung des Beckenbodens sollen im Gleichgewicht stehen. Entspannen Sie den Beckenboden immer wieder bewusst, dies gehört ebenso zum Beckenbodentraining wie das Anspannen.

Atmen Sie tief ein und aus und lassen Sie bewusst alle Anspannung hinausfliessen (gähnen, seufzen, Kiefer loslassen helfen dabei).

Besonders zu Beginn des Beckenbodentrainings sollte auf gute Entspannung geachtet werden.



2. ÜBUNG

Wahrnehmen und Nabel hineinziehen



Nach dem Wahrnehmen soll die Beckenboden- und Bauchmuskulatur gekräftigt werden.

Bauchlage, die Stirn ruht auf den Händen; Schultern, Nacken wie auch Gesäss, Beine und Füße sind locker.

Die Aufmerksamkeit ist auf die Atmung gerichtet, die Atemluft strömt ein und aus. Nehmen Sie die Atembewegung im Brustkorb, im Bauchraum und im Becken wahr – wie verändert sich die Auflagefläche beim Ein- und Ausatmen?

Beim sanften Ausatmen (am besten mit leicht geöffnetem Mund) die Körperöffnungen verschliessen, den Beckenboden aktivieren, das heisst nach innen oben holen, und gleichzeitig den Bauchnabel vom Boden weg nach oben Richtung Wirbelsäule ziehen. Während der Einatmung wieder locker lassen.

Fortgeschrittene können die Anspannung auch über einige Atemzüge halten.

3. ÜBUNG

Umkehrübung



Diese Umkehrübung eignet sich bei Senkungsproblemen z. B. der Blase oder Gebärmutter, weil in dieser Stellung der Beckenboden entlastet wird und die Organe sich in Richtung Bauchraum verlagern.

Knie-Ellbogenlage, Knie hüftbreit auseinander, Atem ruhig fließen lassen.

Becken in alle Richtungen bewegen.

Rhythmisches Anspannen und Loslassen des Beckenbodens

- beim Ausatmen = Anspannen
- beim Einatmen = Loslassen

Das rhythmische Aus- und Einatmen mit gleichzeitigem Anspannen und Loslassen des Beckenbodens unterstützt ein harmonisches Beckenbodentraining. Durch die Atembewegung werden auch die Organe massiert und bewegt, was sich positiv auf die Verdauung auswirken kann.

4. ÜBUNG

Becken geht in die Höhe



Wie Übung 3 ist auch dies eine Umkehrübung, bei der nun zusätzlich die Gesäss- und Oberschenkelmuskulatur gekräftigt wird.

Rückenlage, Beine hüftbreit aufgestellt, Softball von BeBo® mit wenig Luft oder ein Kissen unter das Gesäss legen. Den Beckenboden während einer Ausatmung aktivieren, gleichzeitig Druck auf die Fusssohlen geben und das Becken ein wenig vom Boden heben. Beim Einatmen das Becken auf den Ball zurückführen und erst danach die Spannung loslassen.

Variante: Becken oben – in alle Richtungen bewegen – weiteratmen.

Das Becken bleibt während ein paar Atemzügen oben, anschliessend lassen Sie es langsam nach unten sinken. Die Beckenbodenspannung wird jedoch erst losgelassen, wenn das Gesäss wieder auf dem Ball bzw. dem Kissen liegt.

5. ÜBUNG

Vierfüßler-Stützübung



Beckenboden kräftigen und Rumpf stabilisieren.

Vierfüßlerstand, die Knie hüftbreit, die Arme schulterbreit aufgestellt; Blick auf den Boden richten, die Wirbelsäule in der Längsspannung.

Den Beckenboden aktivieren, dann die Knie 1–2 cm abheben und in kleinen Bewegungen hoch und runter wippen, weiteratmen, dabei bei jedem Wippen etwas ausatmen.

Übung so oft wiederholen, wie es der persönliche Trainingszustand erlaubt.

In der Pause: Knie-Ellbogenlage zur Entlastung der Handgelenke einnehmen (siehe Übung 3).

Variante: Die Füße können auch aufgestellt werden.

6. ÜBUNG

Gleichgewicht – Balance



Zur Sturzprophylaxe wird eine tägliche Balanceübung empfohlen.

Aufrecht stehen, die Füße sind parallel, Kniegelenke locker, die Wirbelsäule ist in der Längsspannung. Durch das Aufrichten der Wirbelsäule werden die drei wichtigsten Haltemuskeln – der Beckenboden, die quer verlaufende Bauchmuskulatur und die tiefe Rückenmuskulatur – bereits aktiviert.

Einbeinstand:

Mit den Augen einen Punkt fixieren, das Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere Bein heben, ruhig stehen und balancieren. Dann das Bein vor und zurückbewegen, kreisen und seitlich bewegen.

Variante:

Diese Balanceübung auf einer labilen Unterlage (Ballkissen SENSO, zusammengerollte Matte oder Ähnliches) ausgeführt, ist die schwierigere Variante. Achtung: Sturzgefahr!

7. ÜBUNG

Bücken und Heben im Alltag



Beine ungefähr hüftbreit (je nach Last, die zu heben ist), Rücken und Nacken bleiben lang, Schultern locker, die Last befindet sich zwischen den Füßen.

Bücken: Das Gesäss dabei weit nach hinten schieben (das geschieht durch die Beugung in den Hüften), nun in den Knien nachgeben.

Heben: Gegenstand nah an den Körper nehmen, den Beckenboden anspannen und mit der Beinkraft hochkommen. Gleichzeitig ausatmen. Ein zusätzlicher Impuls kann über die Stimme gegeben werden mit einem «hopp». Auch beim Heben bleibt die Wirbelsäule in der Längsspannung und der Nacken lang.

Durch ein korrektes Bücken und Heben schonen Sie Ihre Wirbelsäule, die Bandscheiben und Ihren Beckenboden.

8. ÜBUNG

Kontrolle ist wichtig



Eine Kontrolle sollten Sie immer wieder selber durchführen, damit sich keine Fehler einschleichen und Sie Ihren Beckenboden nicht falsch trainieren. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

Aufrecht auf dem Hocker sitzen, die Wirbelsäule ist in der Längsspannung, die Fingerspitzen unter den Gesäßbacken, bis die beiden knöchernen Punkte – die Sitzbeinhöcker – spürbar sind.

Den Beckenboden anspannen, bis die Veränderung unter den Fingerspitzen wahrgenommen wird.



Weitere Möglichkeiten zur Kontrolle:

Auf eine Hand sitzen

Den Beckenboden von der Hand hochziehen. Beobachten Sie, ob Sie weniger Gewicht auf Ihrer Hand haben.

Spiegelkontrolle

Spannen Sie den Beckenboden an und beobachten Sie im Spiegel, ob die Beckenbodenaktivität am After sichtbar ist.

Fingerkontrolle

Einen Finger in die Vagina einführen, den Beckenboden anspannen und das Gefühl der Anspannung wahrnehmen.

Partnerkontrolle

Den Partner beim Geschlechtsverkehr fragen, ob er die Anspannung spürt.

Die Durchführung der vorgeschlagenen Übungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Trotz sorgfältiger Gestaltung der Übungen kann die Interdelta SA keine Haftung für direkte oder indirekte Schäden durch deren unsachgemäße Ausführung übernehmen oder einen Erfolg garantieren.



Zu guter Letzt

www.beckenboden.com

BeBo®-Training – mehr als 20 Jahre Erfahrung.

Das BeBo®-Konzept ist die führende Methode und die erste Wahl für Patienten im Bereich Beckenbodentraining für Frauen und Männer. Das BeBo®-Konzept versteht sich als gesamtheitliches therapeutisches Massnahmenpaket zur Prävention und Behandlung von Blasen-schwäche und deren Folgeproblemen (Rückenbeschwerden, Senkungsprobleme, Verdauungsstörungen etc.). Unser primäres Ziel ist, die physische, psychische und soziale Integration der Betroffenen im Alltag zu erreichen. Durch das Beckenbodentraining werden gezielte Massnahmen getroffen und vor allem auch präventive Wirkungen erzielt.

Weiterführende Ziele sind:

- Weitere Aufklärung der Bevölkerung (Problem-beschreibung, Enttabuisierung der Inkontinenz, Buch als Hilfsmittel)
- Prävention bereits für junge Frauen



GRANUFINK® femina wird traditionell angewendet, um bei Frauen Beschwerden der unteren Harnwege zu lindern, die infolge einer überaktiven Blase oder Blasenschwäche auftreten, z. B.:

- unwillkürlicher Abgang kleiner Harnmengen
- Harndrang
- häufiges Wasserlassen



Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie.

Dies ist ein Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.