

Übungen zur Stabilisierung des Beckenbodens

Stellen Sie sich vor, Ihr Beckenboden besteht aus einem weichen, elastischen Tuch, welches bei jedem Einatmen sanft nachgibt. Dieses Tuch ergreifen Sie gedanklich mit dem Ausatmen und Ziehen es auf "ch" sanft nach innen oben.



Nehmen Sie die Knie-Ellenbogenlage ein. Achten Sie darauf, dass die Knie etwas über Hüftbreit auseinander stehen.

- › Bauch und Becken locker hängen lassen.
- › Ihre Aufmerksamkeit geht in die Körpermitte, der Atem fließt gleichmäßig und ruhig.
- › Nun experimentieren Sie mit den Worten "lick, lack, lock": Lassen Sie das "L" leicht anrollen und sprechen Sie die Endsilbe "ck" explosiv.
- › Lassen Sie die entsprechende Bewegung weich in die Körpermitte mitgehen.



- › Begeben Sie sich in die Bauchlage und legen Sie ein kleines Kissen unter den Bauch.
- › Ihre Wahrnehmung geht zu Ihrem Steißbein.
- › Ziehen Sie das Steißbein nun wie ein Schwänzchen zwischen die Beine und recken Sie es dann wieder nach oben.
- › Selbstverständlich begleitet Sie dabei wieder Ihr Ausatemton "ch"

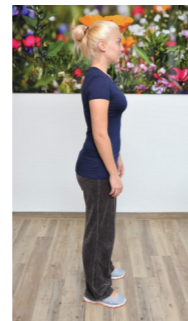


- › Legen Sie sich in die Rückenlage und stellen Sie beide Beine leicht geöffnet bequem nebeneinander auf.
- › Die Hände legen Sie flach auf den Bauch.
- › Entspannen Sie sich.
- › Atmen Sie tief und ruhig.
- › Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Beckenboden.
- › Nun lassen Sie Ihre Atmung gleichmäßig wie eine Welle fließen.
- › Beim Ausatmen zieht der Beckenboden in den Bauchraum hinein. Diese Spannung zerfließt beim Einatmen wieder.



- › Haltungskorrektur
- › Ihre Füße stehen hüftbreit mit gutem Bodenkontakt.
- › Die Knie sind leicht gebeugt.
- › Das Gewicht ist gleichmäßig auf Ferse und Zehenballen verteilt.
- › Der Kopf steht in Verlängerung der Wirbelsäule.

Achten Sie auf eine gute Haltung in Beckenboden belastenden Situationen wie langem Stehen, Bücken, Heben oder Arbeiten in Bodennähe.



Richtig



Falsch



Kliniken Ostalb

Ostalb-Klinikum Aalen
Im Kälblesrain 1
73430 Aalen

Frauenklinik Aalen
Ambulanz
07361.55-1414

Chirurgische Klinik
Sekretariat Frau Helleisz
07361.55-1102

Geriatric
Sekretariat Frau Felber
07361.55-1956

Neurologie
Sekretariat Frau Graeve
07361.55-1701

Physiotherapieabteilung im OAK
07361.55-2024

Sanitätshaus Petrogalli
07961.9868820 und

Sanitätshaus Schad
07361.959419

Frau Hetterle [Beckenbodenstimulation]
Terminvereinbarung über Ambulanz Frauenklinik
07361.55-1414

www.kliniken-ostalb.de



Frauenklinik

Beckenbodentraining bei Senkungs- und Inkontinenz- beschwerden

Die Beckenbodenmuskulatur...

...hat für die Blase, die Harnröhre, die Scheide, die Gebärmutter und den Enddarm eine Art Haltefunktion. Sie ist auch mit verantwortlich, dass bei Druckerhöhung im Bauchraum, wie zum Beispiel beim Husten oder Niesen nicht unwillkürlich Urin entleert wird.

Die Harnröhre wird beim Hustenstoß von der Beckenbodenmuskulatur stabilisiert, wodurch diese verschlossen wird. Bei schlechtem Zustand des Beckenbodens kann es bei Belastungen (wie Husten, Niesen, Lachen oder Sport) zum unwillkürlichen Harnverlust kommen. Es treten Senkungen der Blase, der Scheide, der Gebärmutter und des Enddarms auf.

Eine kräftige Beckenbodenmuskulatur ist deshalb der beste Garant, damit keine Senkungsbeschwerden erlebt werden müssen. Wie Arm- und Beinmuskulatur kann auch die Beckenbodenmuskulatur durch gezielte Gymnastik trainiert werden.

Atmung

Nur durch eine ausgewogene Atmung können alle Abschnitte des menschlichen Körpers ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Durch eine operationsbedingte Schonhaltung ist häufig keine optimale Sauerstoffversorgung vorhanden. Durch entsprechende Atemtechniken, die Ihnen von Ihrer Krankengymnastin vermittelt werden, kann das geändert werden.

Thrombose und Kreislaufschwäche

Um eine Thrombose zum Beispiel in den Beinen nach einer Operation zu verhindern, werden im allgemeinen blutgerinnungshemmende Medikamente eingesetzt. Zusätzlich kann die Thrombosegefahr durch spezielle Übungen zusätzlich verringert werden. Durch die Übungen bringen Sie auch Ihren Kreislauf wieder "in Schwung".

Ziel der Beckenbodengymnastik

ist es, durch Selbstwahrnehmung und Sensibilisierung den Beckenboden und seine elastische Kraft bei aktiver und reaktiver Muskelarbeit in verschiedenen Ausgangsstellungen zu erkennen. Sie lernen den Beckenboden zu spüren und die Gymnastik in Ihren Alltag zu integrieren. Der Beckenboden wird ständig belastet und zum Teil überlastet. Es ist deshalb nicht nur nach Operationen, sondern lebenslang wichtig, ihn möglichst oft zu entlasten.

Dies kann erreicht werden durch:

Richtiges Verhalten bei Entleerung von Harnblase und Darm. Bequemes, aufrechtes Sitzen mit offenen Beinen auf der Toilette. Kein Pressen!

Sich Zeit nehmen und warten, Geduld haben, entspannen Sie sich, damit der Beckenboden sich öffnen kann. Nach der Entleerung noch ein wenig warten, bis die Blase "leer" ist. [Ein wenig Restharn ist normal!]



Richtig



Falsch

Beckenboden schonen

Hustentechnik

Hier ebenso auf eine aufrechte Brustwirbelsäule achten und über die Schulter nach oben hinten husten. Dies entlastet Ihren Beckenboden auch beim Niesen und Lachen.



Richtig



Falsch

Alltagsbewegungen



Richtig



Falsch



Richtig



Falsch

Welche Aktivitäten sind empfohlen?

Ein Spazierengehen ohne Belastung ist schon nach der Entlassung gut möglich und tut gut. Mit sportlicher Aktivität unter Einsatz der Bauchmuskeln dürfen Sie 6 Wochen nach der Operation wieder beginnen und langsam die Intensität steigern.

Geschlechtsverkehr dürfen Sie 6 Wochen nach der Operation wieder aufnehmen.

Wenn zur Reparatur eines Senkungszustandes ein Netz eingelegt wurde, ist im Normalfall eine Therapie mit in die Scheide einzuführendem Östrogen für 3 Monate einmal wöchentlich erforderlich. Ihr Arzt weist Sie darauf speziell hin.

Weiterhin empfehlen wir, dass Sie die gelernten Übungen in Ihren Alltag integrieren und täglich etwas für Ihren Beckenboden tun. [Unter Umständen auch angeleitet durch speziell ausgebildete Physiotherapeuten.]