Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Wenig beachtet, aber trotzdem beachtenswert!

Beckenbodengymnastik in der Rückenschule

© 2003 · Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover

Hätten Sie's gewusst?

1. Der Beckenboden ist eine der wichtigsten, größten und auch interessantesten Muskelgruppen des menschlichen Körpers. Trotzdem findet er wenig Beachtung.
Der Beckenboden hat zwei Aufgaben:
A. Er ist der tragende Boden für die inneren Bauch-Organe.
B. Er ist der Ausgang für die Harnröhre, die Scheide, den Enddarm und Geburtskanal.

2. In Deutschland leiden ca. 30% der Frauen und ca. 10% der Männer im Alter von 60 Jahren an Blasenschwäche (Harninkontinenz).

3. Die bei Frauen häufiger als bei Männern auftretende Beckenbodenschwäche ist begründet
A. in den Belastungen durch Schwangerschaft(en) und Geburt(en),
B. in der anatomischen Besonderheit des weiblichen Beckens,
C. in der Nachgiebigkeit des Bindegewebes und der Muskulatur und
D. in der zusätzlichen Öffnung für die Vagina.

4. Nicht nur ältere, sondern auch schon jüngere Frauen haben nach Schwangerschaften Probleme mit Inkontinenz.

5. Bei Männern ist die Bildung von Hämorrhoiden, als Zeichen eines zu stark angespannten Beckenbodens, ein häufig vorkommendes Problem. Ein kräftiger und stabiler Beckenboden kann die Gesundheit der Prostata positiv beeinflussen. Für Männer ist neben der Kräftigung auch die Entspannung des Beckenbodens wichtig.

6. Faktoren, die zu einer Schwächung der Beckenbodenmuskulatur führen können, sind:
- Schwangerschaft(en) und Geburt(en)
- Bindegewebsschwächen
- Hohlkreuz und/oder Rundrücken
- hormonelle Umstellungen
- schweres Heben und Tragen
- langes Sitzen in schlaffer Haltung
- chronische Verstopfung
- chronischer Husten
- Bewegungsmangel und Übergewicht.

7. Einer Erschlaffung des Beckenbodens folgt:
- die Senkung von Gebärmutter und Blase,
- die Verkürzung der Harnröhre,
- die gestörte Funktion des Harnröhrenschließmuskels.

8. Grundlage jeder Therapie bei Inkontinenz ist die Kräftigung des Beckenbodens.

9. Bei Frauen hängt ein schlaffer oder überdehnter Beckenboden vorwiegend mit einer Hohlkreuzhaltung zusammen. Männer sind im Beckenboden eher zu angespannt.

10. Viele Rücken-, Knie- und Fußprobleme können durch ein bewusstes Training des Beckenbodens positiv beeinflusst werden.

11. Wichtige Reflexpunkte für die Beckenbodenmuskulatur befinden sich
A. am Unter- und Oberkiefer zusammen mit der Zunge und dem Mund,
B. zwischen den Schulterblättern,
C. zwischen den Augenbrauen auf der Stirn.

© 2003 · Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover

Zehn Tipps für das beckenbodenfreundliche Verhalten im Alltag

1. Die aufrechte Sitzhaltung

Strecken Sie Ihre Wirbelsäule an dem gedachten "Goldenen Faden" nach oben. Beim längeren Sitzen mit gekrümmtem Rücken werden der Bauch und seine Organe zusammengedrückt. Dieser Druck überträgt sich auf den Beckenboden.

2. Bewusstes Aufstehen und Hinsetzen

Beugen Sie sich aus den Hüftgelenken mit gestreckter Wirbelsäule so weit nach vorn, bis das Gewicht über den Füßen liegt. Drücken Sie die Füße in den Boden, stützen Sie sich auf den Oberschenkeln ab und stehen Sie auf.

3. Gut und locker stehen

Wenn Sie längere Zeit stehen müssen, stellen Sie die leicht nach außen zeigenden Füße in Schrittstellung (!) und richten Sie das Becken etwas auf. Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine mit leicht gebeugten Knien. In dieser Haltung ist Ihr unterer Rückenbereich entlastet und der Beckenboden leicht angespannt.

4. Aufrecht gehen

Strecken Sie beim Gehen Ihren Oberkörper und federn Sie leicht in den Knien. Betonen Sie das Abdrücken des Fußes von dem Boden mit den Fußballen und nicht das Aufsetzen des Fußes mit der Ferse. Achten Sie besonders beim Schieben eines Einkaufs- oder Kinderwagens auf diese Hinweise. Tragen Sie möglichst selten hohe Absätze.

5. Treppensteigen mit "Köpfchen"

Beim Treppensteigen sollten Sie die Muskelkraft Ihrer Beine einsetzen. Betonen Sie das Abdrücken des Fußballens von der unteren Stufe zur nächst höheren. Nicht das Aufsetzen des oberen Fußes betonen. Den oberen Fuß erst dann auf die nächste Stufe setzen, wenn Sie mit dem unteren Fuß fast auf den Zehenballen stehen.

6. Bücken will gelernt sein

Tätigkeiten im Garten wie z. B. Unkraut jäten, Harken, Graben, Rosen schneiden oder Tätigkeiten im Haushalt wie z. B. Staubsaugen, Wischen, sollten Sie mit gestreckter Wirbelsäule und gebeugten Hüft- und Kniegelenken ausführen. Die Schrittstellung ist der parallelen Beinstellung vorzuziehen.

7. Heben leicht gemacht

Treten Sie so dicht wie möglich an den Gegenstand heran. Ihre Füße befinden sich in Schrittstellung. Beugen Sie sich in den Hüft- und Kniegelenken vor, wobei der Rücken gestreckt bleibt. Spannen Sie zuerst den Beckenboden, dann den Bauch an und heben Sie mit dem Ausatmen den Gegenstand hoch. Ziehen Sie beim Tragen die Schulterblätter leicht nach hinten - unten in Richtung Wirbelsäule.

8. Die richtige Atmung ist das A und O

Beim Einatmen weitet sich der Beckenboden, beim Ausatmen zieht sich die Beckenbodenmuskulatur zusammen. Daher sollte jede körperliche Anstrengung von der Ausatmung begleitet sein. Bei körperlicher Anstrengung mit angehaltenem Atem nach der Einatmung entsteht ein hoher Druck auf Blase und Beckenboden. Unterstützen Sie die Beckenbodenspannung beim Ausatmen durch einen sanften Pfeifton (fff). Das kurzfristige Anspannen des Beckenbodens z. B. beim Heben oder Aufstehen aus dem Sitz, können Sie durch die Laute "zack, hepp oder eff" unterstützen.

9. Der richtige Sport

Beckenbodenfreundliche Sportarten sind: Walking, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Skilanglauf, Inline-skating. Sportarten wie Joggen, Volleyball oder Tennis belasten durch die Erschütterungen beim Laufen, Hüpfen oder Springen den Beckenboden.

10. Last, but not least!

- Beim Husten und Niesen sollten Sie den Kopf zur Seite drehen und das Kinn anheben. So spannt automatisch die Bauchmuskulatur an, was zu einer reflexartigen Anspannung der Beckenbodenmuskulatur führt. Lassen Sie Ihren Oberkörper aufgerichtet.
- Tragen Sie keine einengende Kleidung, die die Bauchatmung behindert und somit den Druck auf den Beckenboden verstärkt.

2003 · Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover

So bleibt Ihr Beckenboden fit!

1. Die Basisübungen

Die folgenden Anspannungsübungen können Sie in der Bauchlage, in der Rückenlage, im Sitzen oder im Stehen durchführen. Bauen Sie die Anspannung immer mit der Ausatmung auf!

Schritt 1:

Spannen Sie die äußeren Muskeln Ihres Beckenbodens mit der Vorstellung an, dass Sie Ihre Harnröhre und Ihren After fest verschließen sowie das Steißbein- und Schambein zueinander ziehen wollen. Halten Sie die Spannung ca. zehn Sekunden lang, danach entspannen Sie sich. Wichtig: Po- und Bauchmuskeln werden bei dieser Übung nicht angespannt.

Schritt 2:

Bauen Sie die Spannung wie bei 1. auf und ziehen Sie jetzt zusätzlich die Sitzhöcker zueinander. Dadurch verengt sich der Beckenboden seitlich. Steigern Sie die Spannung mit der Vorstellung, dass Sie den Beckenboden in den Körper hineinsaugen.

2. Die Erweiterungsübungen

Die folgenden Übungen können Sie in der Rückenlage (mit aufgestellten Beinen), in der Bauchlage, im Vierfüßlerstand, im Sitzen, im Stehen oder während einer Bückbewegung ausführen.

Schritt 1:

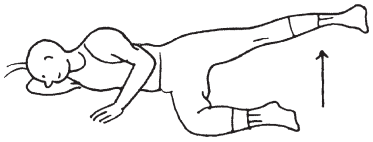
Neigen Sie das Becken nach vorn (Beckenkippung). Spüren Sie, wie ein sanftes Hohlkreuz entsteht, sich die Sitzhöcker spreizen und sich der Beckenboden weitet. Bei der Beckenkippung einatmen.

Schritt 2:

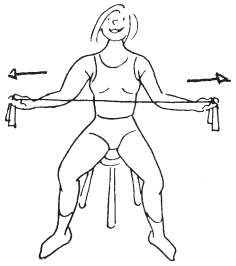
Neigen Sie das Becken nach hinten (Beckenaufrichtung). Spüren Sie, wie die Lendenwirbelsäule sich rundet, sich die Sitzhöcker annähern und sich der Beckenboden zusammenzieht. Bei der Beckenaufrichtung ausatmen. Wiederholen Sie diese Beckenbewegung ca. zehn mal.

3. Integriertes Beckenbodentraining

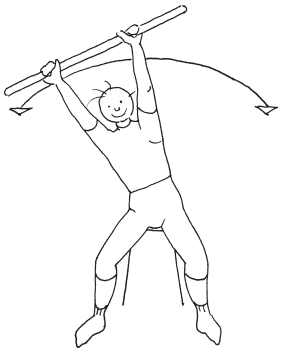
Integrieren Sie das Beckenbodentraining in Ihre üblichen Gymnastikprogramme:



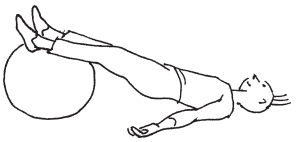
A. Wirbelsäulengymnastik



B. Therabandgymnastik



C. Stabgymnastik



D. Sitzballgymnastik

© 2003 · Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover