Beckenbodengymnastik

Klinik Porta Westfalica
BAD OEYNHAUSEN
ZENTRUM FÜR AHB UND REHA

kU40.F596.03

Infos

- In verschiedenen Ausgangsstellungen möglich: sitzend, liegend, stehend
- Nehmen Sie sich Zeit! (das richtige Körpergefühl zu entwickeln dauert Wochen bis Monate)
- Beim Heben von Gegenständen/Lasten bewusst die Beckenboden-/Gesäß- und Bauchspannung aufgebaut halten
- Versuchen Sie kleine Übungen auch in Ihren Alltag zu integrieren

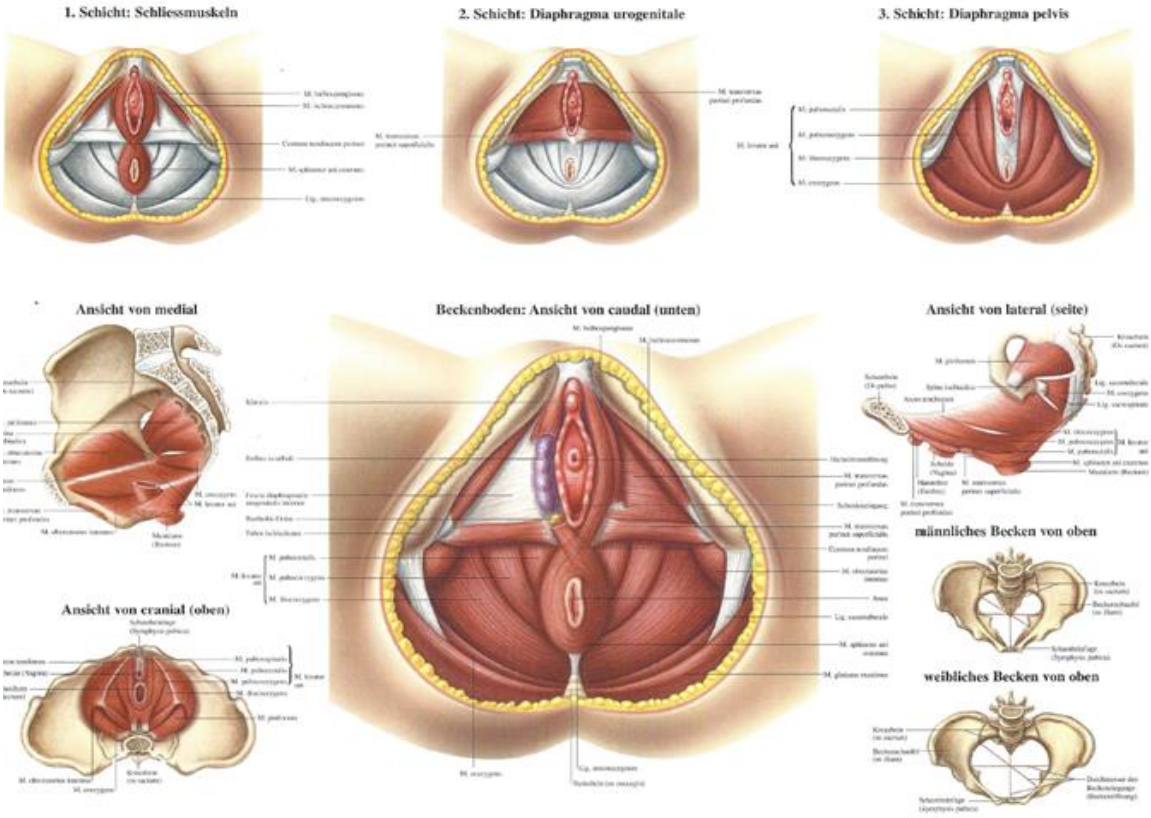
Tipp: Für mehr Übungen besuchen Sie gerne bei sich zu Hause einen Beckenbodenkurs. Fragen Sie hierzu auch bei Ihrer Krankenkasse nach.

Übung 1: Kennenlernen der Schichten und Aufbauen der Beckenbodenspannung

1. Schicht: äußere Schließmuskelschicht **„Harn- und Stuhldrang aufhalten wollen“**
2. Schicht: mittlere **„Sitzbeinhöcker aufeinander zu bewegen wollen“**
3. Schicht: innere **„Steiß-/Kreuzbein nach vorne Richtung Schambein bewegen wollen“**

Beachte: Bei 2. und 3. findet keine deutlich spürbare Knochenbewegung statt, sondern es soll eine muskuläre Spannungszunahme im Unterleib dadurch spürbar sein

1. Schicht | 2. Schicht | 3. Schicht



Aus: https://www.sport-tec.de/lehrtafel-beckenbodenmuskulatur-lxb-100x70-cm

Beckenbodengymnastik

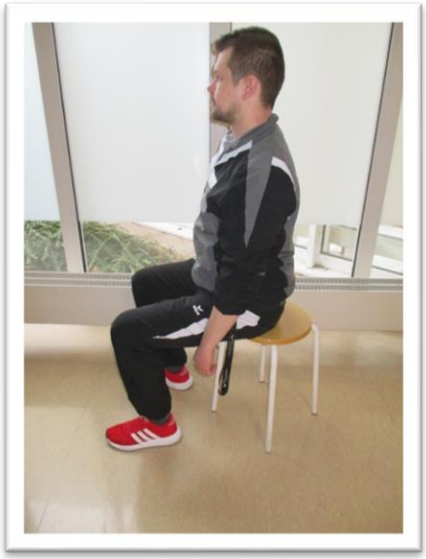
Klinik Porta Westfalica
BAD OEYNHAUSEN
ZENTRUM FÜR AHB UND REHA

kU40.F596.03

Übung 2: Erlernen der Sitzposition

Setzen Sie sich an die Vorderkante des Stuhls. Füße haben komplett Bodenkontakt. Bewegen Sie Ihr Becken vor und zurück, sodass Sie Ihre Sitzbeinhöcker in der einen Position mehr und in der anderen weniger spüren („Hohlkreuz – Rundrücken“ aber der Oberkörper bleibt dabei stabil!). Suchen Sie sich die Position, in der Sie die Knochenpunkte am Deutlichsten wahrnehmen.

Info: In der aufgerichteten Sitzposition ist der Beckenboden schon etwas intensiver angespannt



Übung 3: „Aufzug fahren“

„Spielen“ Sie mit den Schichten – bauen Sie die Beckenbodenspannung wechselnd auf und ab, von locker (Erdgeschoss) → 1. Schicht („1. OG“) →2. Schicht („2. OG“) → 3. Schicht („3. OG“) als würden Sie Aufzug fahren. Hierbei wechselnd die verschiedenen Etagen „abfahren“

Bsp.: EG → 1.OG → 2.OG → 3.OG → 2.OG → 1. OG → 2.OG → 3.OG → ….

Übung 4: mit Lauten arbeiten

Nehmen Sie die Grundposition ein und bauen Sie die Spannung auf. Atmen Sie durch die Nase ein und machen Sie beim Ausatmen verschieden Laute – während eines Ausatemzuges so viele Laute hintereinander wie möglich.

für schnelles Anspannen (Schnellkraft, wichtig z.B. beim Husten und Niesen)

- K – wie in *kalt* [**k**ʰalt] = kkkkkkk...
- P – wie in *Suppe* [zʊ**p**ə] = ppppppp…
- T – wie in *alt* [al**t(ʰ)**] = ttttttt…

für langsames Anspannen (Ausdauerkraft)

- pfffff….
- sssss….

schhhhhh….

Beckenbodengymnastik

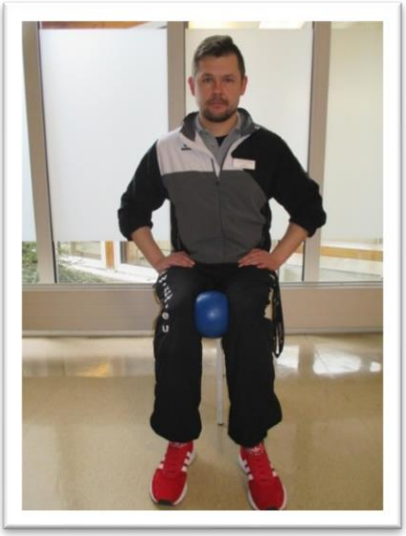
Klinik Porta Westfalica
BAD OEYNHAUSEN
ZENTRUM FÜR AHB UND REHA

kU40.F596.03

Übung 5: Hilfsmuskulatur anspannen

1. Bauchnabel einziehen/ „Taille schmal machen“
   Spannen Sie dabei die Bauchmuskulatur so an, als würden Sie Ihre „Taille schmal machen“ wollen, ohne dass Sie den Bauch zu sehr einziehen.
2. Gesäß anspannen
   Spannen Sie Ihre Gesäßmuskulatur an, sodass Sie dadurch leicht auf und ab wippen
3. Hände, Ball oder ähnliches zwischen den Oberschenkeln zusammen drücken
4. Arme schwingen lassen
5. Füße wippen/Fersen anheben
   a. Steigerung: gesamtes Bein anheben
6. Fußgewölbe anspannen
   Der Fuß hat kompletten Kontakt zum Boden. Drücken Sie den Großzeh(-ballen) und den Kleinzeh(-ballen) in den Boden und ziehen Sie beide Punkte Richtung Ferse. Die Zehen sollen dabei nicht krallen (vgl. dazu kurzer Fuß nach Janda).

Achtung: Nicht verwechseln! Hilfsmuskeln unterstützen lediglich und gehören nur indirekt zum Beckenboden.



Beckenbodengymnastik

Klinik Porta Westfalica
BAD OEYNHAUSEN
ZENTRUM FÜR AHB UND REHA

kU40.F596.03

Zusatzübungen als Steigerung:

- Übung 6 und 7 erst, wenn Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur gut ansteuern können
- Achten Sie darauf, dass Sie den Fokus immer auf die Beckenbodenmuskulatur legen!
    - Führen Sie Bewegungen langsam durch

Übung 6: Vierfüßlerstand

Sie sind „auf allen Vieren“. Die Hände stehen unter den Schultergelenken und die Knie unter den Hüftgelenken. Spannen Sie den Beckenboden an! Drücken Sie abwechselnd die rechte Hand + das linke Knie und danach die linke Hand + das rechte Knie in die Unterlage.

- Heben Sie erst nur einen Arm oder ein Bein ab und strecken Sie es jeweils aus (Daumen zeigt zur Decke, Fuß ist gespitzt)

Als Steigerung diagonal Arm und Bein gleichzeitig ausstrecken

Beckenbodengymnastik

Klinik Porta Westfalica
BAD OEYNHAUSEN
ZENTRUM FÜR AHB UND REHA

kU40.F596.03

Übung 7: „Brücke“

Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie beide Beine an und heben Sie Ihr Becken/Gesäß nach oben an. Spannen Sie gleichzeitig Ihre Beckenbodenmuskulatur an! Halten Sie diese Spannung für einige Sekunden (z.B. ein bis zwei Atemzüge).

- Arme zur Decke strecken
- Abwechselnd eine Ferse oder gesamtes Bein anheben
- Hand gegen das gegenüberliegende Knie drücken

Ball zwischen den Oberschenkeln/Knien zusammen drücken (vgl. Übung 4 Hilfsmuskeln)

Gesäß unten = leichter

Gesäß oben = schwerer

Beckenbodengymnastik

Klinik Porta Westfalica
BAD OEYNHAUSEN
ZENTRUM FÜR AHB UND REHA

kU40.F596.03

Beckenboden-Tipps für den Alltag

Wichtig ist im Alltag, dass Sie den Beckenboden nicht zusätzlich belasten:

- Wenn Sie schwer heben, achten Sie auf einen geraden Rücken und darauf, dass Sie vorher Beckenboden und Bauch fest machen und den Atem nicht anhalten. Gehen Sie beim Heben immer wie ein Gewichtheber in die Knie.
- Vermeiden Sie beim Sitzen, Stehen und Gehen ein Hohlkreuz und machen Sie den Rücken immer möglichst lang, statt in sich zusammenzufallen.
- Wenn Sie auf die Toilette müssen, drücken Sie so wenig wie möglich, denn der zusätzliche Druck nach unten belastet den Beckenboden enorm. Wenn möglich, stellen Sie beim Stuhlgang die Füße auf einen Hocker, um die Darmentleerung zu vereinfachen.
- Stehen Sie immer mit leicht gebeugten Knien. Durchgedrückte Knie verschieben das Becken und den Beckenboden ungünstig nach vorn.

Weitere Hilfsmittel für Zuhause:

- **Gymnastikbälle und Sitzkissen**
  Sie erleichtern es, die richtige Haltung einzunehmen und den Beckenboden zu spüren. Vor allem der Gymnastikball lohnt sich auch während der Schwangerschaft, um Übungen auszuführen.
- **Hula-Hoop-Reifen**
  Der aktuelle Fitnesstrend eignet sich nicht nur, um überschüssige Pfunde loszuwerden. Wer regelmäßig mit einem gewichteten Reifen trainiert, stärkt auch den Beckenboden.
- **Kugeln**
  Beckenboden- oder Liebeskugeln gibt es zum Einführen. Je größer die Kugel, desto geübter die Trägerin. Sie können die Kugeln während des Trainings einsetzen, um den Effekt zu stärken. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig und fragen Sie Ihren Frauenarzt beziehungsweise Ihre Frauenärztin um Rat.
- **Biofeedback**

  Diese Tools sind ausschließlich für Frauen. Sie können sich kugel- bzw. kegelförmigen Gewichte in die Scheide einführen. Durch die Anspannung der Beckenbodenmuskulatur verhindern Sie, dass sie rausfallen. Um zu verhindern, dass dabei die falsche Muskulatur beansprucht wird, geben die Gewichte ein Biofeedback auf Ihr Smartphone. So können Sie in Echtzeit sehen, ob Sie die richtigen Muskeln anspannen.