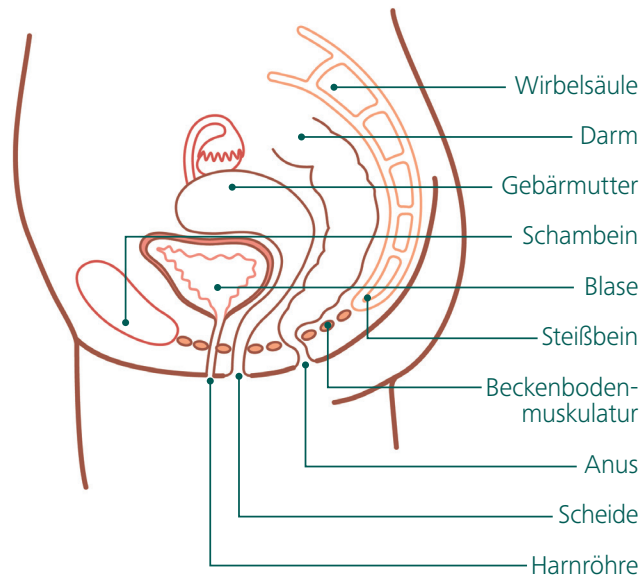
Stärkung der Beckenbodenmuskeln

Mit Beckenbodenübungen können Sie Inkontinenzepisoden verringern; daher wird empfohlen, diese Übungen regelmäßig auszuführen. Dafür sollten Sie sich das Trainingsprogramm für Beckenbodenmuskeln aneignen und es regelmäßig ausführen. Wählen Sie für den Beginn eine Zeit und einen Ort der Ruhe, sodass Sie sich auf das korrekte Erlernen der Übungen konzentrieren können.

- Trainieren Sie in einem gut belüfteten Raum. Nutzen Sie eine Matte und tragen Sie lockere, geeignete Kleidung.
- Essen Sie mindestens eine Stunde vorher nichts.
- Leeren Sie zunächst Ihre Blase.
- Wiederholen Sie jede Übung drei- bis fünfmal. Halten Sie die Position jeweils so lange, wie in der Anleitung vorgeschrieben.
- Für jede Übung gibt es eine Startposition und eine aktive Position. Halten Sie – je nach Ihrer zugrunde liegenden Kondition – die aktive Position 3, 5 oder 7 Sekunden lang. Nach einiger Übung werden Sie die aktive Position immer länger halten können.
- Die Übungen sollten niemals mit Schmerzen verbunden sein. Denken Sie daran: Es geht nicht darum, wie viel Sie trainieren, sondern wie effizient Sie die Übungen ausführen.
- Um eine Entwicklung zu erzielen, trainieren Sie regelmäßig.
- Bedenken Sie schließlich, dass Beckenbodenübungen kein Ersatz für regelmäßige Untersuchungen bei Ihrem Urologen und Gynäkologen sind – aber Sie können damit einen echten Unterschied erzielen.



Über Ihre Beckenbodenmuskeln

Die Beckenbodenmuskeln sind wie eine flache Schale geformt. Zwischen dem Schambein im vorderen Beckenbereich und dem Steißbein an der Basis der Wirbelsäule sind sie mit dem Becken verbunden (siehe Grafik). Im Beckenboden befinden sich drei Öffnungen: eine für die Harnröhre, die den Urin aus der Blase befördert, eine für die Vagina (den Geburtskanal) und eine für den Darmausgang (Anus).

Die Beckenbodenmuskeln:

- Stützen die Blase, die den Urin sammelt, den Uterus (die Gebärmutter) und den Darm
- Fördern die normale Blasen- und Darmfunktion und verhindern unbeabsichtigtes Austreten des Inhalts (Inkontinenz)
- Unterstützen die Sexualfunktion

Tipps zur Kontrolle des Harndrangs

Im Kampf gegen den Harndrang müssen Sie wissen, dass dieser tatsächlich niemals länger als fünf Minuten anhält. Wenn Sie diese fünf Minuten durchhalten, haben Sie gewonnen! Sie sollten nicht zur Toilette gehen, wenn der Harndrang am stärksten ist, denn wenn Sie schnell laufen, erhöhen Sie mit Ihren Bewegungen und Ihrer Atmung nur den Druck auf die Blase.

Setzen Sie sich stattdessen fünf Minuten lang hin oder stehen Sie still. Wenn möglich, beugen Sie sich leicht vor, als wollten Sie sich die Schnürsenkel binden. So können Sie unmittelbaren Harndrang häufig entspannen.

Spannen Sie den Beckenboden so stark wie möglich an, um ein Austreten von Flüssigkeit zu verhindern. Lässt der Harndrang nach, gehen Sie langsam zur Toilette und halten Sie den Beckenboden weiter durch muskuläre Anspannung geschlossen.

Aktivieren Sie Ihren Beckenboden – Atmen ist wichtig

Achten Sie bei Beckenbodenübungen stets auf die Bauchatmung. Das bedeutet, dass Sie tief in den Bauchbereich auf Höhe Ihrer Lendenwirbelsäule (zwischen Becken und Brustbein) hinein atmen. Diese Atemtechnik aktiviert das Zwerchfell, wodurch auch die Beckenbodenmuskeln beansprucht werden.

Halten Sie während den Übungen nicht den Atem an. Atmen Sie weiter frei durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus.

Entspannen Sie am Ende jeder Wiederholung doppelt so lang, wie Sie die aktive Position gehalten haben.

PAUL HARTMANN Ges.m.b.H.
2355 Wr. Neudorf
Tel.: +43 22 36 646 30-0
office@at.hartmann.info

www.molicare.at
www.at.hartmann.info

NF (12/2020) 084851/7

HARTMANN
Going further for health

MoliCare® Sicherheit. Jeden Tag.

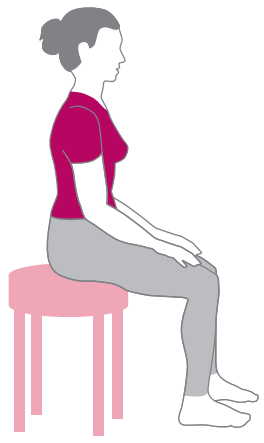
Beckenboden-Training für Frauen

Bestellen Sie jetzt kostenlos Ihr MoliCare® Produktmuster auf molicare.at

Inkontinenz

HARTMANN

#01

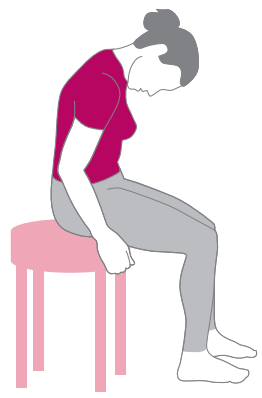


Atmung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker.

- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Scheide (Männer auf das Schambein).
- Atmen Sie langsam aus und spannen Sie die Muskeln des Beckenbodens kräftig an.
- Zählen Sie mit! Wenn Sie bis 10 kommen, ist das sehr gut. 15 wäre ausgezeichnet!

#02



Übung im Sitzen

Sie sitzen in lockerer Haltung.

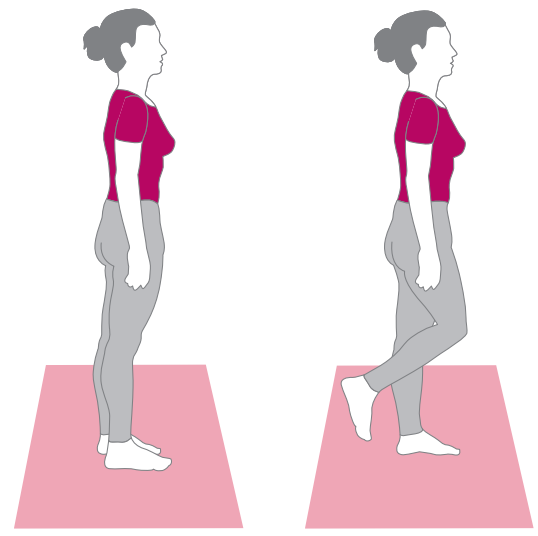
- Machen Sie einen runden Rücken und drücken das Becken nach vorn.
- Atmen Sie langsam aus und spannen Sie den Beckenboden an.
- Halten Sie die Spannung so lange wie möglich. Zählen Sie bis 10!
- Atmen Sie ein und lösen Sie die Spannung dabei.

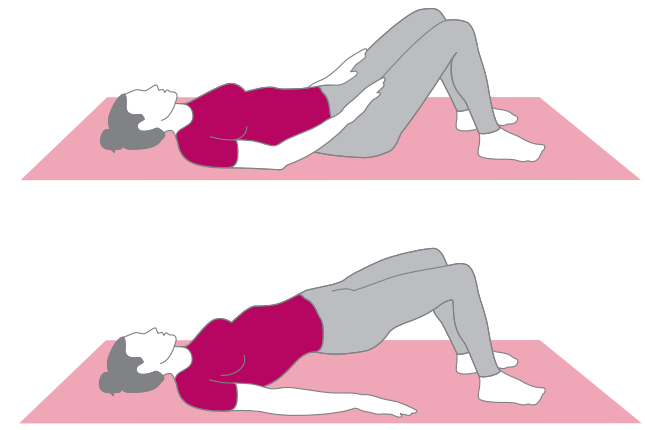
#03

Übung im Stand

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beine stehen hüftbreit auseinander. Die Füße haben festen Kontakt mit dem Boden.

- Die Knie sind locker. Das Becken ist leicht gekippt. Der Oberkörper stabil.
- Spannen Sie den Beckenboden und den Bauch beim Ausatmen bewusst an. Der Unterbauch wird kurz, der Beckenboden schließt sich.
- Nun halten Sie den Beckenboden in Spannung und gehen dabei auf der Stelle. Trainieren Sie weiter, indem Sie beim Gehen den Beckenboden bewusst zusammenkneifen.





#04

Brücke

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße hüftbreit auf.

- Spannen Sie das Gesäß fest an und heben Sie es allmählich vom Boden ab. Dabei langsam ausatmen, so dass sich Ihr Zwerchfell hebt.
- Diese Bewegung wirkt zusammen mit der Bauch- und Rückenmuskulatur auf die Beckenbodenmuskulatur – der Beckenboden schließt sich.
- Beim Einatmen senken Sie das Gesäß auf den Boden zurück und lösen die Spannung des Beckenbodens.

Beckenboden-
Training
für Frauen

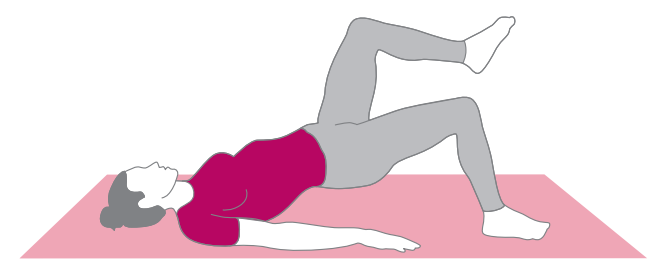
MoliCare®
Sicherheit. Jeden Tag.

#05

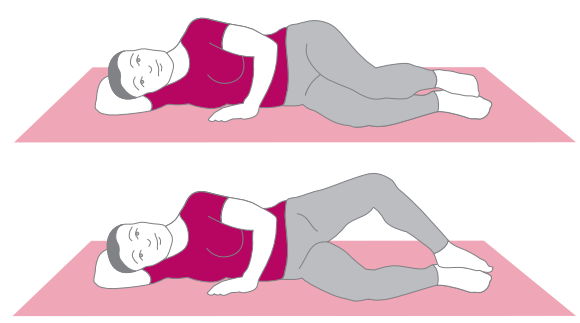
Einbeinige Brücke

Grundposition wie in Übung 4, dabei die Beckenbodenspannung halten und gleichmäßig atmen.

- Füße im Wechsel vom Boden abheben.
- Auf eine waagerechte Haltung des Beckens achten.



#06



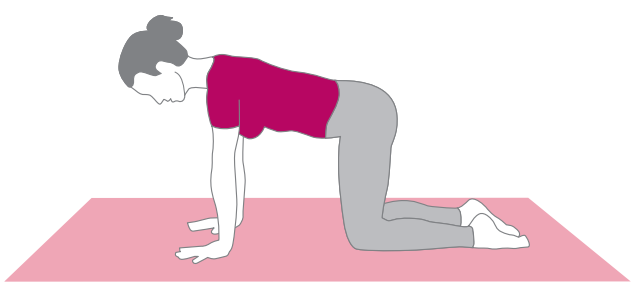
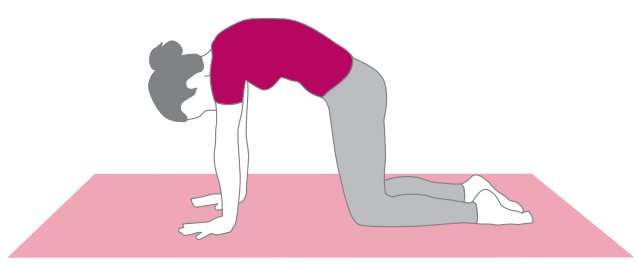
Seitenlage

Drehen Sie sich auf die Seite. Die Füße liegen aufeinander. Die Beine sind leicht gebeugt.

- Der untere Arm liegt unter dem Kopf, die obere Hand ist vor dem Brustbein aufgestellt. Das Becken ist leicht nach vorne gekippt.
- Mit dem Ausatmen drücken Sie die Fersen fest zusammen, das obere Knie wird abgespreizt – der Beckenboden schließt sich. Dabei den Rücken strecken und das Brustbein heben, der Nacken ist lang.
- Mit dem Einatmen die Knie wieder schließen.

#07

Katzenbuckel

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand: Stützen Sie sich dabei mit Händen und Knien ab. Die Knie sind unterhalb der Hüfte und die Fußrücken liegen auf der Matte. Die Hände sind unterhalb der Schultern und die Ellbogen leicht gebeugt. Der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.

- Atmen Sie ein und formen Sie dabei ein leichtes Hohlkreuz – der Beckenboden ist entspannt.
- Atmen Sie aus und machen Sie dabei einen Katzenbuckel: Dabei wölbt sich der Rücken – der Beckenboden ist angespannt.