

# Übungen zur Stärkung des Beckenbodens

Der Beckenboden besteht aus **Muskulatur, Bändern und Bindegewebe**.

Die Muskulatur kann man sich als horizontale Schale vorstellen, die das Becken abschließt. Jeder soll den Beckenboden **regelmäßig** trainieren. Die hier abgebildeten Übungen sind einfach in den Alltag zu integrieren, da sie sowohl zuhause als auch unterwegs durchgeführt werden können. Regelmäßig durchgeführte Beckenbodenübungen tragen bei von Belastungs- und Dranginkontinenz betroffenen Personen rasch zur **Besserung der Symptome** bei!

Der Beckenboden muss vor jeder Übung angespannt werden: Sie finden bei der jeweiligen Übung die genaue Beschreibung, wie er angespannt werden muss.

Die Anspannung des Beckenbodens ist Voraussetzung für die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur!

## Übung im Stehen

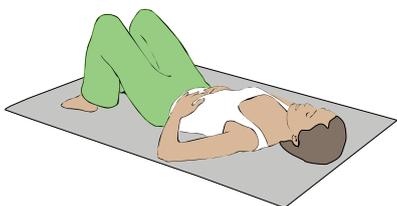


### Beckenbodenlift

Sie stehen gerade und entspannt, Füße hüftbreit auseinander. Im Zuge dieser Übung stellen Sie sich Ihren Beckenboden wie einen Lift vor: wenn Sie ihre Beckenbodenmuskulatur zusammenziehen, ziehen Sie diese wie einen Lift nach oben. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden, bevor sie wieder loslassen. Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal hintereinander.

Diese Übung lässt sich beim Warten an der Kasse oder an der Bushaltestelle, aber auch beim Kochen einfach durchführen!

## Übungen in Rückenlage



### Anspannung

Sie liegen auf dem Rücken und haben die Beine aufgestellt. Die Füße stehen flach auf dem Boden. Die Atmung soll langsam und regelmäßig erfolgen. Die Beckenbodenmuskulatur wird nun angespannt, wie wenn Sie Harn zurückhalten wollen würden oder der Harnstrahl unterbrochen würde. Die Zeitspanne des Anspannens der Beckenbodenmuskulatur sollte zunächst nur 3 Sekunden betragen und sich schließlich auf 5 Sekunden und dann auf 10 Sekunden steigern. Dazwischen sollte eine Entspannungsphase liegen, die etwa 20 Sekunden dauert.

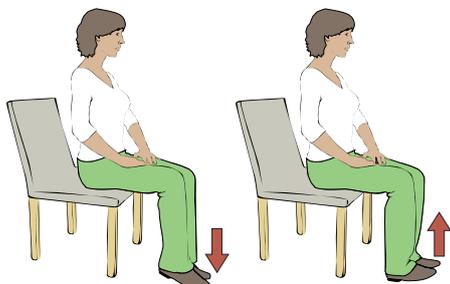


### Entspannung

Sie befinden sich in Rückenlage. Nun schieben Sie die Hände mit den Handflächen nach unten unter Ihr Gesäß und ziehen ein Bein nach dem anderen angewinkelt zum Bauch. Sie können anstelle Ihrer Hände auch ein Kissen verwenden. Strecken Sie nun die Beine leicht angewinkelt in die Höhe und halten Sie diese ohne Anspannung. Schließlich schütteln Sie die Beine leicht.

# Übungen zur Stärkung des Beckenbodens

## Übungen im Sitzen



### Sesseltanz

Sie sitzen gerade auf der vorderen Hälfte eines Stuhls oder Sessels. Beine und Füße haben Sie hüftbreit auseinander gestellt.

Jetzt drücken Sie die Fersen nach unten, wechseln Sie die linke mit der rechten ab: Sie spüren, dass sich diese Übung auf den hinteren Teil des Beckenbodens wie ein Schließen auswirkt.

Diese Übung können Sie bei einer Schreiarbeit im Büro oder in einem Wartezimmer durchführen.

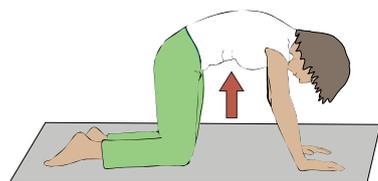
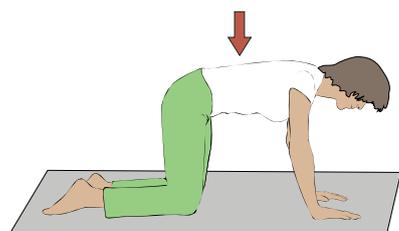


### Sesselrolle

Als Hilfsmittel wird nun eine Fitnessrolle benötigt, alternativ können Sie auch ein Handtuch zusammenrollen. Legen Sie dieses nun auf einen Sessel oder Hocker. Sie setzen sich nun wie ein Reiter gerade auf die Rolle und geben die Füße und Beine hüftbreit auseinander.

Sie atmen nun aus: dabei stellen Sie sich vor, dass Sie die Rolle mit Ihrem Beckenboden umklammern und hochnehmen. Wiederholen Sie diese Übung ein paar Mal hintereinander.

## Übungen im Vierfüßlerstand



### Katzenbuckel

Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein: dabei begeben Sie sich auf die Knie, die Hände sind schulterbreit aufgestellt. Während Sie ausatmen, spannen Sie den Beckenboden an. Bei der Einatmung entspannen Sie den Beckenboden wieder.

#### Quellen:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/beckenboden-uebungen>

Fonds Soziales Wien. Inkontinenz Ursachen & Hilfe. Artikel-Nr.: 0009, 6. Auflage, Stand: Jänner 2021

[https://www.fsw.at/downloads/broschueren/pflege\\_betreuung/inkontinenz-ursachen-hilfe.pdf](https://www.fsw.at/downloads/broschueren/pflege_betreuung/inkontinenz-ursachen-hilfe.pdf) (Zugriff am 30.04.2024)