

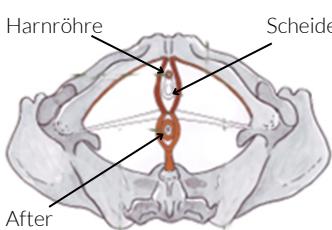
# Beckenboden Gymnastik

Der Beckenboden besteht aus Muskulatur und Faszien, die sich zwischen den Beckenknochen aufspannen. Er ist die Begrenzung der unteren Beckenöffnung und hält die Bauch- und Beckenorgane in Position. Zudem kann durch Anspannung des Beckenbodens Harn und Stuhl verhalten werden und durch locker lassen erfolgt das Urinieren bzw. der Stuhlgang. Aber auch für den Rücken, die Sexualität und die Geburt spielt er eine wichtige Rolle.

Dabei besteht die Beckenbodenmuskulatur aus 3 Schichten:

- längsverlaufende Schicht: vom Schambein zum Steißbein
- querverlaufende Schicht: zwischen den beiden Sitzbeinhöckern
- ringförmige Schicht: der vordere Anteil umschließt Harnröhre & Scheide, der hintere Anteil umschließt den After

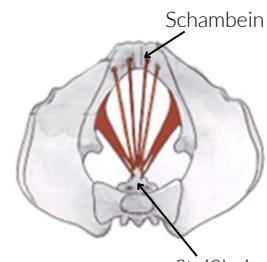
Das weibliche Becken von unten:



ringförmige Schicht



querverlaufende Schicht



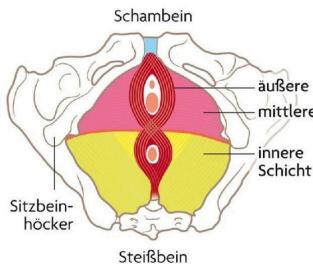
längsverlaufende Schicht

Der Beckenboden mit seinen 3 Schichten

Jede der 3 Schichten ist aus unterschiedlichen Muskelfasertypen zusammengesetzt:

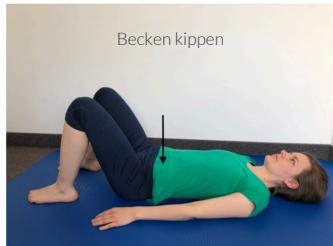
- langsame Muskelfasern: ausdauernde Fasern, langsame Aktivierung
- schnelle Muskelfasern: rasche Aktivierung, aber geringe Ausdauer

Beckenboden Ansicht von unten



## Aufwärmen / Entspannen:

a. Becken in alle Richtungen bewegen: kippen, kreisen, 8er



b. Außenrotation der Hüfte: in Rückenlage Beine Aufstellen, Knie nach außen kippen lassen und Fußsohlen schauen zueinander



e. Happy Baby Position  
(Knie mit den Händen nehmen)

f. Drehlagerung

# Training des Beckenbodens

Jede der folgenden Übungen kann in unterschiedlichen Ausgangsstellungen trainiert werden (z.B. Sitz, Rückenlage, Seitenlage, Vierfußstand, Pezziball,...). Vor der Aktivierung wird das Aufwärmen empfohlen, um die Durchblutung der Muskulatur zu verbessern. (siehe Aufwärmen).

Beginne z.B. in Sitz (einfacher) und steigere dich mit der Zeit zur Rückenlage oder zum Stand (schwieriger)

Wichtig im Sitz: eine aufrechte Haltung einnehmen, beide Füße am Boden!

## 1. langsame Muskelfasern

Versuche beim Training der langsamem Fasern mit der Ausatmung den Beckenboden sanft anzuspannen (keine maximale Spannung). Bei der Einatmung wird der Beckenboden wieder entspannt.

Im Folgenden finden sich einige Vorstellungsbilder und Handgesten, um die gewünschte Muskulatur zu trainieren:

### a. längsverlaufende Muskulatur

- i. Steißbein & Schambein zusammenziehen
- ii. Hosenzip schließen
- iii. Body zumachen
- iv. Karotten ernten + abschütteln



### b. querlaufende Muskulatur

- i. die beiden Sitzbeinhöcker zueinander ziehen
- ii. Lift der hochfährt
- iii. Zirkuszelt nach oben aufbauen
- iv. Handgeste: Vorstellung, dass ein Gummiband zwischen den beiden Daumen gespannt ist, und mit der Ausatmung wird der Abstand zwischen den Daumen kleiner

### c. ringförmige Muskulatur

- i. Harnröhre
  - Harnröhre einziehen, anspannen als ob man Urin Zurückhalten möchte/Harnstrahl stoppen möchte
  - Perle/Harn tropfen/Kirschkern die Harnröhre hochziehen
- ii. Scheide
  - Scheideneingang sanft zuschnüren
  - Tampon innen halten oder nach oben ziehen
  - Damm hochziehen
- iii. After
  - After sanft schließen- als ob Stuhl oder Wind verhalten werden möchte

## 2. schnelle Muskelfasern

die gesamte Muskulatur schnell & kurz anspannen, dabei „p“, „t“, „k“ ; lick lack lock

oder z.B.: „Kaiser Karl kann keine Kürbiskerne kauen.“

oder die Einzelnen oben genannten Bereiche kurz anspannen (z.B. mit Harnausgang zwinkern)

Vorstellungsbilder: blinzeln, zwinkern, Kirschkerne/Reiskörner picken

## Alltagstipps

- Husten und Niesen: kurze große Belastung auf den Beckenboden → Aufrichten, zur Seite drehen und in die Ellbeuge husten/niesen
- Aufstehen: aus der Rückenlage über die Seitenlage
- Training in den Alltag einbauen: beim Gehen, Stiegen steigen, Warten auf den Bus/Zug, beim Kochen, beim Heben, den Beckenboden anspannen
- Einengende Kleidung vermeiden

## Tipps für das Klogehen

- Harn lassen
  - Zeit lassen und hinsetzen: zur Vermeidung einer Restharnbildung
  - Harnstrahl NICHT unterbrechen
  - Laufen lassen, nachdrücken VERMEIDEN
  - Aufrechter Sitz und Füße am Boden
  - Erst bei Harndrang auf Klo gehen, NICHT aus Gewohnheit
  - Ausreichend trinken
- Stuhlgang
  - „Po ins Klo“: Becken nach hinten kippen
  - Beine auf einen kleinen Hocker stellen: erleichtert den Stuhlgang durch Beckenkippung (Richtung Rundrücken)
  - Für angemessene Stuhlkonsistenz sorgen: Bewegung, ballaststoffreiche Ernährung, ausreichend trinken
  - Sanftes Nachunterschieben und Oberkörper vor/zurück schaukeln erlaubt

