

Effektives Heimtraining für Ihre Patienten.

Beckenbodengymnastik



Bayer HealthCare

Effektive Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur.

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

neben der medikamentösen Behandlung Ihrer Überaktiven Blase können auch Sie selbst aktiv zu einer Besserung beitragen. Mit speziellen gymnastischen Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und können so ungewollten Harnverlust – z. B. beim Heben von Gegenständen oder beim Niesen – vermeiden.

Was Sie vor Trainingsbeginn beachten sollten!

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, Ihre Beckenbodenmuskulatur überhaupt wahrzunehmen. Daher ist es wichtig, dass Sie sich vor Trainingsbeginn Ihren Beckenboden ins Bewusstsein rufen und der Beckenbodenmuskulatur „nachspüren“.

Auch die richtige Atemtechnik trägt wesentlich zum Erfolg der Beckenbodengymnastik bei: Halten Sie daher während den Übungen niemals die Luft an! Versuchen Sie gleichmäßig Luft zu holen und Ihre Muskulatur während des Ausatmens anzuspannen.

Übungen zur Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur.

Drücken Sie beide Fußballen gegen den Boden.
Heben Sie dabei nicht die Fersen ab!

Legen Sie eine Hand auf das Schambein und
heben Sie dabei das Gesäß vom Boden hoch.



**Unterscheiden Sie nun zwischen
Ihrer Beckenbodenmuskulatur**

(durch die aufgelegte Hand)

und Ihrer Gesäßmuskulatur

(durch das angehobene Becken)

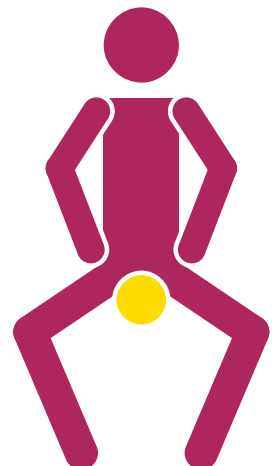


Setzen Sie sich im Reitsitz auf eine Nackenrolle
oder ein zusammengerolltes Handtuch.

Atmen Sie tief ein und machen Sie dabei einen Rundrücken.

Richten Sie beim Ausatmen Ihren Oberkörper auf,
indem Sie ein leichtes Hohlkreuz bilden.

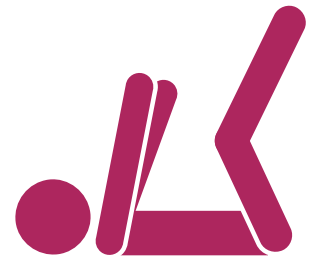
Spannen Sie dabei Ihre Schließmuskeln im gesamten
Beckenbodenbereich an. Versuchen Sie, mit dem Beckenboden
die Rolle bzw. das Handtuch zu erfassen.



Übungen zur Entlastung der Beckenbodenmuskulatur.

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie Beine und Arme leicht angewinkelt und locker zur Decke.

Verweilen Sie in dieser Position einige Minuten.



Knien Sie sich auf den Boden. Neigen Sie den Oberkörper nach vorne und stützen Sie sich dabei auf den Ellenbogen und Unterarmen ab.

Legen Sie Ihre Stirn auf die übereinander liegenden Hände und halten Sie dabei den Rücken gerade.

Verweilen Sie in dieser Position 1-2 Minuten und atmen Sie ruhig weiter.

Wiederholen Sie die Übung je nach Befinden.



Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur.

Legen Sie in Rückenlage ein Bein gestreckt über das andere.

Atmen Sie durch die Nase ein und spannen Sie beim Ausatmen den Beckenboden an, indem Sie Ihre Schließmuskeln nach innen hochziehen. Dabei drücken Sie gleichzeitig die überkreuzten Unterschenkel gegeneinander.

Wiederholen Sie die Übung im Wechsel mit dem anderen Bein mehrere Male.



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

Atmen Sie durch die Nase ein. Während Sie durch den geöffneten Mund ausatmen, spannen Sie den Beckenboden an, indem Sie Ihre Schließmuskeln nach innen hochziehen. Dabei heben Sie gleichzeitig einen Fuß vom Boden ab. Mit dem Ballen des aufgestellten Fußes drücken Sie verstärkt auf den Boden.

Wiederholen Sie die Übung im Wechsel mit dem anderen Bein mehrere Male.



Ein kleiner Tipp

Nehmen Sie sich Zeit: Konsequentes Üben ist die Grundregel zum Erfolg!

Machen Sie Ihr Beckenbodentraining zu einem festen Bestandteil in Ihrem Tagesablauf.

Umfangreiche Vorbereitungen sind nicht notwendig.

Suchen Sie sich einen ausreichend großen Platz.

Eine Decke auf den Boden oder einen Stuhl in der Nähe – schon kann es losgehen.

Viel Erfolg beim Training!



Bayer HealthCare