

Klinik für Urologie

Frauenklinik

*Institut für
Therapien und
Rehabilitation*

BECKENBODEN- PHYSIOTHERAPIE FÜR FRAUEN

Übungen zur Verbesserung
der Beckenbodenfunktion



Physiotherapie bei weiblicher Harninkontinenz

Übungen zur Verbesserung der Beckenbodenfunktion

Inkontinenz wird definiert als bemerkt oder unbemerkt unwillkürlicher Abgang von Urin. Es werden verschiedene Inkontinenzformen beschrieben. Am häufigsten treten die Belastungs- und Dranginkontinenz sowie die kombinierte Mischinkontinenz auf. Inkontinenz ist sowohl ein medizinisches wie auch ein soziales und hygienisches Problem, das die Lebensqualität beeinträchtigen kann.

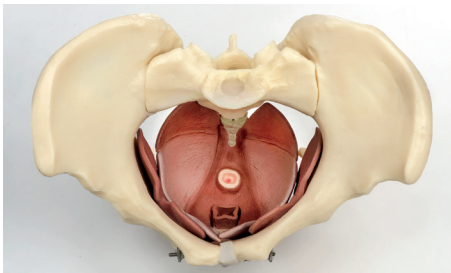
Der Beckenboden

Der Beckenboden besteht aus verschiedenen Muskelschichten mit drei Öffnungen, der Harnröhre, der Vagina und dem Darmausgang. Die Beckenbodenmuskulatur schliesst das knöcherne Becken nach unten hin ab.

Diese verborgene Muskulatur stellt das tragende Element für die inneren Organe wie Blase, Gebärmutter und Darm dar. Sie wirkt stabilisierend, ermöglicht durch ihre Verschlussstrukturen die Speicherung von Urin und Stuhl und gewährleistet die Kontinenz. Kontinent sein heisst: Urin, Stuhl und Wind zurückhalten respektive an einem sozial akzeptierten Ort kontrolliert abgeben können.

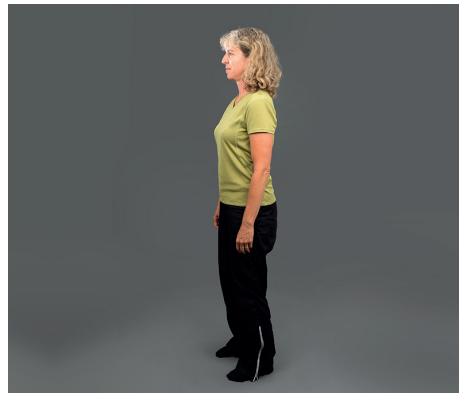
Der Beckenboden muss zwei gegensätzlichen Aufgaben gerecht werden: dem Verschliessen und Stützen während der Füllphase sowie dem Loslassen während der Entleerungsvorgänge.

Zudem wird der Beckenboden während Schwangerschaft und Geburt beansprucht.



Übungen zum Trainieren der Beckenbodenmuskulatur

Das Beckenbodentraining besteht aus Übungen zur Wahrnehmung und zur Steigerung der Kraft, der Ausdauer und der Reaktionsfähigkeit der Beckenbodenmuskulatur. Vielleicht muss aber auch die Entspannung des Beckenbodens geübt werden. Die Ausgangsstellungen variieren; hauptsächlich sollte im Stehen, in Bewegung und in den individuellen Belastungssituationen geübt werden.



Wahrnehmung

- Legen Sie sich auf den Rücken, die Hände flach und leicht auf dem Unterbauch, und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die drei Körperöffnungen Harnröhre, Vagina und Anus und die dazugehörigen Schliessmuskeln.
- Atmen Sie in den Unterbauch.
- Beim Einatmen senkt, öffnet und entspannt sich der Beckenboden.
- Beim Ausatmen schliessen Sie die drei Öffnungen und heben Sie den Beckenboden sanft an. Gleichzeitig zieht sich der Unterbauch etwas zurück. Üben Sie in verschiedenen Positionen.



Beckenboden-Entlastung

- Legen Sie sich auf den Rücken, die Seite oder den Bauch oder bringen Sie sich in die abgebildete Knie-Ellbogen-Lage, atmen Sie tief in den Unterbauch und das Becken und entlasten Sie so Ihren Beckenboden.

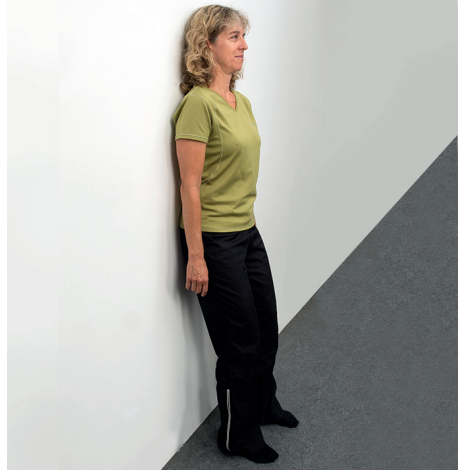


Kraft/Ausdauer

Spannen Sie den Beckenboden für 5–20 Sekunden an und entspannen ihn dann. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal. Atmen Sie dabei ruhig. Üben Sie nicht mit Maximalkraft, sondern steigern Sie sich, indem Sie für die Übungen zuerst liegende, dann sitzende, dann stehende Positionen wählen.

Schnellkraft/Reaktionsfähigkeit

Spannen Sie Ihren Beckenboden 10–15 Mal kurz, intensiv, in einem Sekundenrhythmus an und lassen Sie los, wie blinzeln. Anspannen – loslassen – anspannen – loslassen usw. Achten Sie dabei auf die Entspannung zwischen den einzelnen Muskelanspannungen.



Der Beckenboden im Alltag

Bei den folgenden Alltagsbewegungen entsteht im Bauchraum viel Druck, der den Beckenboden belastet. Aktivieren Sie ihn vor der eigentlichen Bewegung! Vermeiden Sie dabei Pressen oder Drücken und ersetzen Sie es durch Ausatmen.

Husten und Niesen

Unabhängig davon, in welcher Position Sie sich befinden: Spannen Sie den Beckenboden vor dem Husten oder Niesen an und husten Sie über eine Schulter!

Etwas vom Boden aufheben

Stellen Sie sich breitbeinig oder in Schrittstellung vor den Gegenstand, den Sie aufheben möchten. Spannen Sie den Beckenboden an, ziehen Sie den Unterbauch sanft ein und gehen Sie in die Knie. Beim Heben intensivieren Sie die Beckenbodenspannung; nehmen Sie das Objekt nahe an den Körper und erheben Sie sich. Die Atmung sollte ruhig fließen.

Vom Stuhl aufstehen

Spannen Sie den Beckenboden an, neigen Sie sich mit geradem Oberkörper leicht nach vorne und stehen Sie mit der Kraft Ihrer Oberschenkel auf. Atmen Sie während der Anstrengung aus.



Trinken und Wasser lösen

Trinken Sie mindestens 1,5–2 Liter Flüssigkeit aus grossen Gläsern über den Tag verteilt. Wasser, Kräuter- und Früchtetee eignen sich besonders gut. Entleeren Sie die Blase regelmässig, dadurch beugen Sie Blasenentzündungen vor. Lassen Sie sich Zeit beim Wasserlösen, entspannen Sie den Beckenboden und vermeiden Sie es, zu pressen. Den Harnstrahl sollten Sie nicht absichtlich unterbrechen.

Sport

Bewegen Sie sich regelmässig. Spazieren, Schwimmen, Velofahren, Nordic Walking, Yoga und Pilates sind dafür sehr geeignet. Bei Inkontinenz sollten Sie erst dann mit Beckenboden belastenden Sportarten beginnen (z.B. Jogging, Ballsport usw.), wenn Sie Ihren Beckenboden physiotherapeutisch behandelt haben.

Integrieren Sie das Beckenbodentraining in Ihr Fitnessprogramm.

Vermeiden Sie ...

- ... Heben und Tragen von schweren Lasten
- ... starkes Pressen beim Stuhlgang; atmen Sie zur Unterstützung der Darmentleerung ruhig und tief. Die Stuhlkonsistenz sollte weich sein!

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

Klinik für Urologie**Prof. Dr. med. Hubert John**

Chefarzt

Tel. 052 266 29 82
Fax 052 266 45 03
hubert.john@ksw.ch

Frauenklinik**Dr. med. Gesine Meili**

Chefärztin und Klinikleiterin
Schwerpunkt Urogynäkologie

Ambulatorium Frauenklinik

Tel. 052 266 30 30
geburtshilfeundgynaekologie@ksw.ch

Institut für Therapien und Rehabilitation**Sekretariat**

Tel. 052 266 48 90
physiotherapie@ksw.ch

Barbara Zwimpfer Merentitis

Klinische Spezialistin Beckenboden
barbara.zwimpfer@ksw.ch

Sibylle Früh

Klinische Spezialistin Beckenboden
sibylle.frueh@ksw.ch

Anita Buchs Aksu

Physiotherapeutin Fachgebiet Beckenboden
anita.buchsaksu@ksw.ch

Chantal Balg

Physiotherapeutin Fachgebiet Beckenboden
chantal.studer@ksw.ch

Weitere Informationen im Internet
www.ksw.ch/beckenboden-physiotherapie

