

Beckenboden-Übungen für Mann und Frau

Von Verena Studer, Physiotherapeutin

Den Beckenboden erspüren:

Auf Stuhl sitzend: Sitzbeinhöcker ertasten, Gebiet zwischen den Sitzbeinhöckern bewusst wahrnehmen: von hinten nach vorne Steissbein, Anus, Scheide, Harnröhre, Schambeinknochen vorstellen.

Diverse Instruktionen sind möglich:

Für Männer:

- Vorstellung, einen Tropfen Urin in der Harnröhre zurück in die Blase ziehen
- Vorstellen, den Urinstrahl zu unterbrechen
- Der Hodensack kann sich dabei leicht Richtung anheben
- Wind, Stuhl im Darm zurückhalten, den Darm-Schliessmuskel zusammenschnüren, Stuhl zurückhalten

Für Frauen:

- Vorstellung, mit der Scheide etwas (z.B. Tampon) zu greifen, zusammenschnüren, innerlich Richtung Bauchnabel hochziehen
- Vorstellung, Urinstrahl zurückzuhalten
- Anus zusammenkneifen, als ob man Wind zurückhalten möchte

Je nach Priorität kann mehr auf Anus (z.B. bei Wind- und Stuhlinkontinenz), Harnröhre (z.B. bei Urininkontinenz) oder Scheide (z.B. nach Geburten, bei Senkungen, sexuellen Dysfunktionen) fokussiert werden.

Bei den Beckenbodenübungen sollen sich Gesäss, Oberschenkel und Bauch nicht anspannen.

Der Urinstrahl sollte während dem Wasserlösen nicht willentlich regelmässig unterbrochen werden.

Nach dem Stuhlen oder Wasserlösen darf die Muskulatur gerne noch auf der Toilette aktiviert werden.

Den Beckenboden trainieren:

In unterschiedlichen Ausgangsstellungen: liegend oder sitzend beginnen, weiter im Stehen, im Vierfüssler oder in der Hocke.

Beispiele:

1.

Kurze schnelle Anspannungen des Beckenbodens wie oben erwähnt im Sekunden-Rhythmus Anspannen und Loslassen im Wechsel.

Vorstellung von Blinken wie Leuchtturm, Blinzeln, Hüpfen mit der Schliessmuskulatur

3 x pro Tag à 30 Repetitionen

2.

Halten der Anspannung der Schliess-Muskulatur für 10 Sekunden. Fliessend weiter atmen oder laut auf 10 mitzählen.

Den trainierten Beckenboden **bewusst in die zu verbessernden Alltags-Situationen integrieren**, z.B. während dem Husten, Niesen, Aufstehen, Sex, Heben...