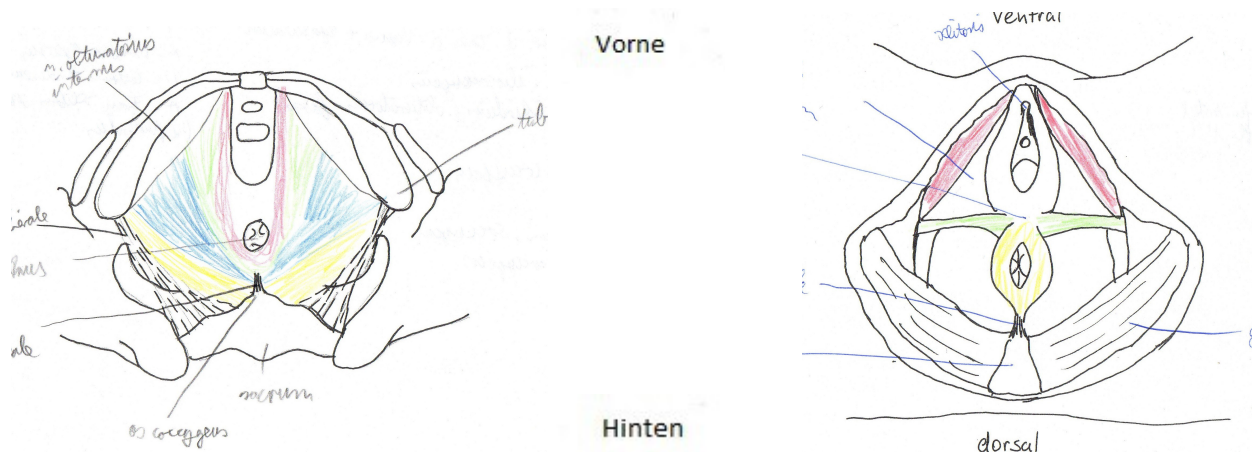


Der Beckenboden

Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist ein Bindegewebe- und Muskelgeflecht im Beckenraum, welches zwei Diaphragmen bildet, das Diaphragma pelvis und das Diaphragma urogenitale.



Blick von unten auf das Becken, links sind die Muskeln des Diaphragma pelvis farblich markiert, rechts die des Diaphragma urogenitale.

Aufgaben des Beckenbodens

- Tragende Rolle für die Bauchorgane
- Tragende Rolle in der Schwangerschaft
- Rumpfstabilisation/Stabilisation des Beckens bei Stand und Gang
- Unterstützt die Sexualität
- Urin- und Stuhlgangfunktionen

Unterschiede zwischen Mann und Frau

- Beim Mann ist der Abstand zwischen Schambein und Kreuzbein kürzer, das heißt der Beckenboden ist kürzer und nach hinten geneigt
- Der Uterus fehlt
- Die Blase wird gestützt durch die Prostata
- Der Beckenboden ist deutlich stärker als bei der Frau
- Becken ist kleiner
- Blasenfüllung: Mann ca. 500ml, Frau ca. 400ml

Muskuläre Funktionszusammenhänge

- Es besteht eine Interaktion zwischen Beckenboden- und Bauchmuskulatur, eine gezielte Aktivierung der Bauchmuskulatur führt zu einer Aktivierung des Beckenbodens und umgekehrt, jedoch sollte eine leichte Aktivierung des Beckenbodens ohne Bauchmuskelbeteiligung erfolgen

Übungen zur Stärkung des Beckenbodens

Beckenboden ertasten und spüren (reaktive Anspannung)

- Legen Sie Ihre Finger auf Ihren Damm, dieser befindet sich zwischen Penis/Vagina und Anus. Sie sollten dabei stehen
- Atmen Sie tief ein und mit einem lauten, starken „Ich“ aus. Unter Ihren Fingern sollten Sie ein leichtes Zucken spüren. Dies ist Beckenbodenaktivität!
- Dies können Sie auch mit „Hopp“, „Hipp“ oder „Klipp“ machen
- Wiederholen Sie dies so lange, bis Sie Ihren Beckenboden regelmäßig zucken spüren

Elastische Muskelkraft, rhythmische Koordination

- Setzen Sie sich gerade hin (leichter), oder gehen Sie in den Vierfüßlerstand (schwieriger)
- Stellen Sie sich vor, Ihr Beckenboden ist ein Schwamm, welchen Sie bei Einatmung ausdrücken und bei Ausatmung auseinander gehen lassen
- Atmen Sie auf diese Art und Weise gleichmäßig und Tief 10x durch

Schnürrfunktion der Schließmuskeln trainieren

- Setzen Sie sich gerade hin (leichter), oder gehen Sie in den Vierfüßlerstand (schwieriger)
- Stellen Sie sich vor, Ihr Anus ist eine Kamerablende
- Blinzeln Sie 10x mit dieser Kamerablende
- Sind Sie eine Frau, so wiederholen Sie diesen Vorgang 10x auf die gleiche Art und Weise mit Ihrer Vagina
- Sind Sie ein Mann, so probieren Sie 10x, Ihre Hoden hochzuziehen

Zusammenspiel zwischen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur trainieren

- Setzen Sie sich gerade hin (leichter), oder gehen Sie in den Vierfüßlerstand (schwieriger)
- Ziehen Sie Ihren Bauchnabel Richtung Wirbelsäule, während der Rest des Körpers erstarrt bleibt
- Halten Sie diese Spannung für 10 Sekunden und wiederholen Sie dies 5x
- Spüren Sie dabei, was mit Ihrem Beckenboden geschieht
- Atmen Sie während der Übung locker und gleichmäßig weiter

Weitere Tipps

- Falls Sie bei Husten und Niesen Flüssigkeitsaustritt Ihrer Blase wahrnehmen, so husten Sie über Ihre Schulter hinweg
- Falls Sie beim Aufheben schwerer Sachen Flüssigkeitsaustritt Ihrer Blase wahrnehmen, spannen Sie Ihren Beckenboden vor dem Aufheben aktiv an
- Sie können die Beckenbodenübungen dieses Handouts auch überall durchführen, zum Beispiel in einer Schlange an der Kasse oder beim Auto fahren
- Beim Urinieren den Urinstrahl anzuhalten ist kein Beckenbodentraining und sollte vermieden werden, da es sonst zu Blasenentleerungsstörungen kommen kann!