



***Praxis für Physiotherapie
- Reinhard Jesse -***

***Dietrich-Bonhoeffer-Straße 13
17192 Waren/Müritz***

Telefon: 03991/ 12 15 34

***E-Mail: info@physiotherapie-reinhard-jesse.de
www.physiotherapie-reinhard-jesse.de***

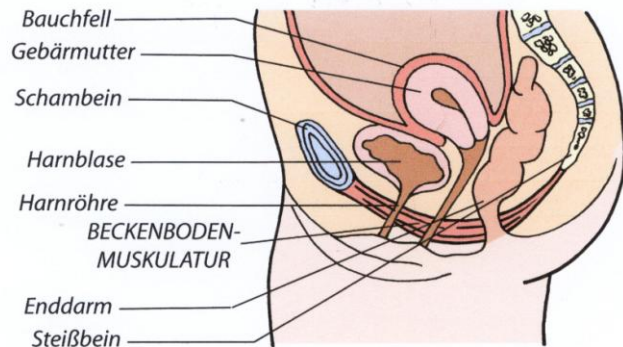
© 2008

Beckenboden- gymnastik *(für Frauen)*

***für einen
kräftigen
Beckenboden***

Anatomie, Aufbau und Funktion des Beckenbodens und der umliegenden Organe

Der Beckenboden, hält die Beckenorgane wie z. B: Blase, Gebärmutter, Scheide und so weiter. Ist er abgeschwächt, kann das zur Absenkung der Beckenorgane und dadurch auch zu Inkontinenzerscheinungen kommen. Deshalb ist es wichtig, dass wir unseren Beckenboden aktivieren und stärken. Dazu gehört auch, dass wir uns darüber im Klaren werden, wie der Beckenboden aufgebaut ist und welche Funktionen er hat.



Eine wichtige Rolle für den Beckenboden, spielt auch das Zwerchfell und somit die Atmung.

- Einatmung

- Das Zwerchfell spannt an .
- Bauchmuskeln entspannen sich.

- Ausatmung

- Das Zwerchfell entspannt sich.
- Bauchmuskeln spannen sich an - das verstärkt sich bei betonter Ausatmung

Jetzt lassen Sie sich auf die Unterarme herunter und stützen sich ab.

Die Knie bleiben so stehen.

Nun wird die Grundspannung wieder aufgebaut.

Ruhig weiter atmen und die BB-Spannung erspüren.



Gleiche Ausgangsstellung :

Die Grundspannung wieder aufbauen.

Einen "Katzenbuckel" machen - den Rücken rund machen und nach oben zur Denke hinaus schieben. Dann einen "Pferderücken" machen - den Rücken durchdrücken.

Die BB Spannung bleibt die ganze Zeit erhalten (die Übungen langsam durchführen) .



Der Beckenboden der Frau

Er hat wichtige Funktionen

- er stützt die inneren Organe (Blase, Gebärmutter, Scheide, Eierstöcke, Darm)
- er ist wichtig für die Ausscheidung von Urin und Stuhl
- er spielt eine "Tragende Rolle" bei der Schwangerschaft und Geburt
- er unterstützt die Sexualität
- stabilisiert das Becken im Gang und Stand

Die Schichten des Beckenbodens

Der Beckenboden besteht aus 3 Schichten:

- die unterste Schicht

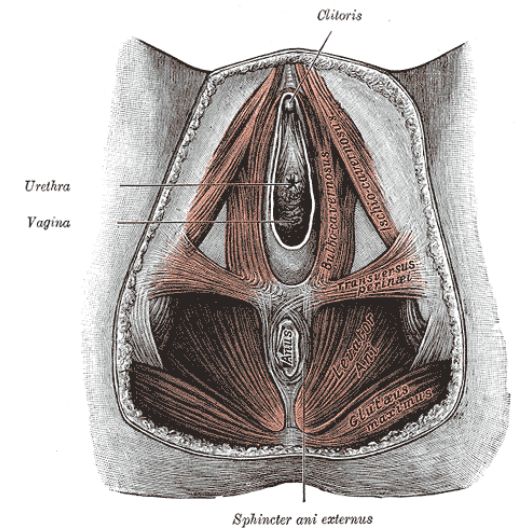
- sie ist die oberflächlichste Schicht
- sie liegt eingebettet in den Damm und im äußeren Genitale

- die mittlere Schicht

- sie spannt sich zwischen den beiden Sitzbeinhöckern und dem Schambeinhügel wie ein dreieckiges geformtes Trampolin

- die innerste Schicht

- entfaltet sich mit zwei Muskelpaaren und einer fächerförmigen Muskelplatte



Funktion der BB Muskulatur

- Unterstützung der inneren Organe
- Rumpfstabilisator
- Stabilisierung von Steiß und Kreuzbein
- Tragende Rolle in der Schwangerschaft
- wichtig für die Urin- und Stuhlausscheidung
- Stütze des Rektums
- Mitwirken bei sexuellen Aktivitäten

Grundsätzliches zum funktionellen Beckenbodentraining

Das Beckenbodentraining wird in mehrere Phasen eingeteilt.

- informieren
- wahrnehmen
- entspannen
- aktivieren und trainieren
- üben in funktionellen Muskelketten und unter angepasster Belastung
- integrieren in Alltagstätigkeiten

Übungen aus dem Vierfüßlerstand

Die Hände stehen unter den Schultern und die Knie unter den Hüften.

Das Becken aufrichten und kippen.
(zur Lockerung der LWS und des Beckens)



Gleiche Ausgangsstellung :

Grundspannung aufbauen.

Die Füße stehen fest zusammen, die Knie fallen weit nach außen und Sie atmen ein, dann schließen Sie die Knie und atmen aus. Versuchen Sie ruhig und gleichmäßig zu atmen. Die BB-Spannung bleibt die ganze Zeit erhalten.



Gleiche Ausgangsstellung :

Strecken Sie zuerst Ihre Arme und dann Ihre Beine senkrecht nach oben zur Decke und atmen Sie bewusst und ruhig in den Bauch hinein. Diese Übung wird ohne die Grundspannung durchgeführt. Sie bewirkt, dass das Blut von den Armen und Beinen in den Bauch und das Becken fließt und so die Durchblutung verbessert.



Erste Übungen zur Wahrnehmung

"Blinzeln"

Sie setzen sich entspannt auf einen Hocker oder einen Stuhl. Versuchen Sie Bauchmuskeln und Gesäßmuskeln locker zu lassen. Spüren Sie in sich hinein und versuchen Sie die kleinsten Muskeln unter der Haut anzuspannen. Beobachten Sie ob Sie es schaffen Oberschenkel und Gesäßmuskeln locker zu lassen und nur die unterste Schicht des Beckenbodens anzuspannen. Ganz sanft und kurz - so als ob Sie die Muskeln anticken wollten. Manche Frauen beschreiben das Gefühl als würden sie mit den Schamlippen "blinzeln".



Regionen im Reitersitz wahrnehmen

Setzen Sie sich im Reitersitz auf einen Hocker oder Schemel - lassen Sie sich erst zusammensinken. So spüren Sie vorerst die Region um das Steißbein und den After herum. Nun neigen Sie sich leicht nach vorn. Nun ist der Druck auf dem vorderen Bereich des Unterleibs. Spannen Sie nun den Beckenboden so fest an wie sie können und spüren Sie wo sich die Muskeln zusammenziehen.



Übungen in der Rückenlage

Grundspannung erarbeiten mit angestellten Beinen.



Gleiche Ausgangsstellung:

Grundspannung aufbauen
Beine sind weiter angestellt,
dann das Becken leicht
anheben.
Nur soweit anheben, das die BB-
Spannung nicht verloren geht.



Gleiche Ausgangsstellung:

Grundspannung aufbauen.
Die Beine sind wieder angestellt,
dann die Beine im Wechsel nach
vorn strecken. BB-Spannung
halten.



Gleiche Ausgangsstellung:

Grundspannung aufbauen,
Das linke und das rechte Knie im Wechsel
an den Bauch ziehen.

Diese Übung langsam ausführen und immer
Wert auf die BB - Spannung legen.



Übungen zur Aktivierung des BB

Grundspannung

Versuchen Sie, nachdem Sie nun den BB gespürt
haben, ihn fest anzuspannen.

Als Hilfe stellen Sie sich vor, dass Sie sich am
Hocker oder Stuhl ansaugen wollten.

Versuchen Sie dies ein paar Mal, um sich an
das Gefühl zu gewöhnen.

Grundspannung in Verbindung mit der Atmung

Grundsätzlich gilt:

Beim Einatmen - entspannen .

Beim Ausatmen - anspannen .

Sehr gut zum Üben eignet sich ein Vergleich mit
einem Schwamm:

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Schwamm in
der Scheide.

Beim Einatmen nimmt er Wasser auf (Entspannung).

Beim Ausatmen wird er ausgedrückt (Anspannung).

Dynamische Übungen für den Beckenboden - "Bewegung stärkt den Beckenboden"

Nachdem wir erlernt haben wie man den BB spürt, an- und entspannt, können wir mit dynamischen Übungen beginnen.

Wir beginnen im Sitz:

Achten Sie darauf, dass die Grundspannung auf jeden Fall erhalten bleibt. Die Haltung sollte aufrecht bleiben, die Atmung ist ruhig und gleichmäßig (niemals die Luft anhalten oder in Pressatmung verfallen !!!).

Sitz auf einem Hocker oder Pezzi-Ball

Beide Füße fest auf dem Boden. Grundspannung einnehmen und den BB damit anspannen. Beide Arme schwingen im Wechsel vor und zurück das Becken wippt dabei locker auf und ab und darf (beim Ball) auch kurzfristig den Kontakt verlieren, in dem wir auf und abhüpfen.



Gleiche Ausgangsstellung :

Grundspannung einnehmen. beide Arme werden gleichzeitig vor und zurück geschwungen. Dabei wird wieder leicht auf und ab gehüpft.



Gleiche Ausgangsstellung: (günstig nun im Sitz auf dem

Hocker) Grundspannung aufbauen. Beide Füße werden auf die Fersen gestellt und diese werden fest in den Boden gedrückt. Darauf achten, dass die BB-Spannung nicht verloren geht.



Gleiche Ausgangsstellung:

Grundspannung aufbauen, Die Beine im Wechsel nach vorn strecken. BB-Spannung beibehalten.

