

Kirschkerne aufsammeln

Ausgangsstellung: Sitz auf einem Hocker/Stuhl, Beine hüftbreit, Knie im rechten Winkel, Oberkörper aufrecht

Ausführung: bei der Ausatmung gedanklich mit dem Beckenboden einen, Kirschkern aufsammeln und nach oben in das Becken ziehen, bei der Einatmung die Spannung langsam wieder lösen

Variante: die Spannung unabhängig von der Atmung aufbauen, d.h. nacheinander die Kirschkerne aufsammeln und die Atmung weiterfließen lassen

Spannung beim Aufstehen/Hinsetzen

Ausgangsstellung: Sitz auf einem Hocker/Stuhl, Bein Schrittstellung, Oberkörper aufrecht

Ausführung: (1) Aufstehen; bei der Ausatmung den Beckenboden anspannen, Oberkörper nach vorn neigen und aufstehen, Spannung im Stand ca. 4-10 sec. Halten und ruhig weiter atmen, Spannung langsam lösen
(2) Hinsetzen; bei der Ausatmung den Beckenboden anspannen und langsam hinsetzen, Spannung im Sitz ca. 4-10 sec. Halten und ruhig weiter atmen, Spannung langsam lösen

Brücke

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine sind angewinkelt, Arme liegen locker neben dem Körper

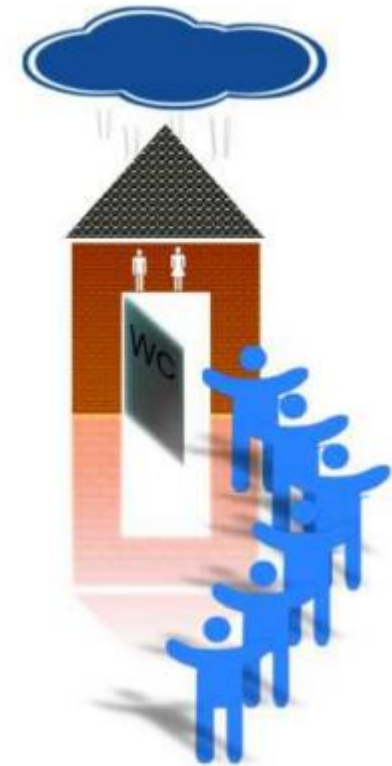
Ausführung: den Beckenboden anspannen, die Zehenspitzen hochziehen, das Becken einrollen und abheben bis der Körper in einer Linie steht, die Spannung ca. 4-6 sec. Halten und dabei ruhig weiter atmen, das Becken nach unten wieder ablegen und die Spannung lösen

Variante: Übung mit der Atmung beginnen

Hinweise

- Regelmäßiges Training bringt den Erfolg, d.h. das Beckenbodentraining mehrmals am Tag üben
- Die Beckenbodenspannung kann sehr gut in den Alltag einbezogen werden, z.B. beim Warten an der Kasse, beim Autofahren, beim Treppen steigen, beim Heben/Tragen, etc.
- Jede Übung ca. 4-6 mal wiederholen, nach Bedarf auch häufiger
- Die Übungen können in verschiedenen Ausgangsstellungen durchgeführt werden
- Für Patienten, die zum ersten Mal Beckenbodentraining machen oder Probleme haben den Beckenboden zu spüren, ist es von Vorteil in entlastenden Ausgangsstellungen zu üben → Rückenlage (auch mit „erhöhten Beckenboden“, d.h. das Becken mit Kissen oder Decke unterlagern), Seitenlage, tiefer 4-Füßlerstand, Bauchlage (nicht nach frischen Bauch OP's)
- Beim Anspannen des Beckenbodens in Kombination mit der Ausatmung arbeiten oder während der Spannung ruhig weiter atmen
- Entspannungsphasen einbauen
- Beim Aufbau der Grundspannung kann man sich auch vorstellen, dass die Sitzbeinhöcker bzw. das Schambein/Steißbein zueinander gezogen werden

Beckenboden- gymnastik



Wahrnehmung des Beckenbodens

Erspüren der Beckenbodenmuskulatur

Ausgangsstellung: Sitz auf einem Hocker/Stuhl, Beine hüftbreit, Oberkörper aufrecht (Variante: in Rückenlage mit angestellten Beinen), Hand bzw. Finger an den Damm anlegen, zwischen Harnröhre und After

Ausführung: der Oberkörper bleibt entspannt und kräftig husten, die Spannung des Beckenbodens sollte unter den Fingern am Damm spürbar werden, wiederholen bis die Spannung gut zu spüren ist

Isolierte Anspannung des Beckenbodens

Ausgangsstellung: Sitz auf einem Hocker/Stuhl, Beine stehen hüftbreit, Knie im rechten Winkel, Oberkörper aufrecht, eine Hand auf den Bauch und eine Hand ans Gesäß anlegen (Variante: Stand, Rückenlage)

Ausführung: den Beckenboden nach oben innen anspannen, die Hände kontrollieren, dass Bauch und Gesäß locker bleiben, Spannung ein paar sec. halten und langsam wieder lösen

Variante: für Geübte bei der Ausatmung anspannen und bei der Einatmung die Spannung lösen

Grundspannung

Ausgangsstellung: Sitz auf Hocker/Stuhl, Beine stehen hüftbreit, Knie sind im rechten Winkel, Oberkörper aufrecht (Variante: Stand, im Liegen)

Ausführung: den Beckenboden anspannen, d.h. den After und die Scheide/den Penis & Hoden nach innen oben in das Becken ziehen, Spannung ein paar sec. halten und langsam wieder lösen

Variante: für Geübte bei der Ausatmung anspannen und bei der Einatmung die Spannung lösen

Der Schwamm

Ausgangsstellung: Sitz auf Hocker/Stuhl, Beine gestreckt übereinander legen, die Fußaußenkante berühren sich und vorstellen, dass dazwischen ein Schwamm liegt

Ausführung: die Fußaußenkanten zusammendrücken (gedachten Schwamm ausdrücken) und den Beckenboden anspannen, die Spannung ein paar sec. halten und langsam lösen

Variante: für Geübte bei der Ausatmung anspannen und bei der Einatmung die Spannung lösen

Aufzug fahren

Ausgangsstellung: Sitz auf einem Hocker/Stuhl, Beine stehen hüftbreit, Knie sind im rechten Winkel, Oberkörper aufrecht (Variante: Stand, Liegen)

Ausführung: bei der Einatmung steht der Aufzug im Erdgeschoss, d.h. die Beckenbodenmuskulatur ist entspannt, bei der Ausatmung fährt der Aufzug langsam eine Etage nach der anderen nach oben bis zum Ende der Ausatmung (empfehlenswert 3 Etagen), bei der Einatmung langsam wieder die Spannung lösen

Variante: bei der Ausatmung den Beckenboden maximal anspannen (letzte Etage) und bei der Einatmung langsam von Etage zu Etage nach unten fahren

Ist die Umsetzung der Übung zu schwer, so kann man die Spannung erst einmal ohne Kombination mit der Atmung durchführen

Die Uhr

Ausgangsstellung: Sitz auf Hocker/Stuhl, Beine hüftbreit, Knie im rechten Winkel, Oberkörper aufrecht (Variante: Rückenlage mit angewinkelten Beinen)

Ausführung: man stellt sich vor, unter dem Hocker liegt eine Uhr (die 12 liegt vor dem Körper), Becken in Richtung 12 bewegen (Beckenkipfung, Hohlkreuz) und den Beckenboden anspannen, Spannung ein paar sec. halten, langsam das Becken sowie den Beckenboden locker lassen, im Uhrzeigersinn mit den anderen Zahlen weiterüben, d.h. bei der 3 die rechte Gesäßhälfte nach unten gespannt, bei der 6 das Becken nach hinten(LWS rund machen) und bei der 9 wird die linke Gesäßhälfte nach unten gespannt

Variante: für Geübte bei der Ausatmung anspannen und bei der Einatmung die Spannung lösen

Blasenschließmuskel/Afterschließmuskel

Ausgangsstellung: Sitz auf einem Hocker/Stuhl, Bein hüftbreit, Oberkörper aufrecht (Variante: Rückenlage mit abgewinkelten Beinen)

Ausführung: (1) Spannung Blasenschließmuskel; Das Becken ist gekippt (in der Lendenwirbelsäule entsteht ein leichtes Hohlkreuz), den Beckenboden anspannen (Harnröhre/Scheide/Penis „reinziehen“), Spannung ist mehr im vorderen Bereich des Beckenbodens spürbar, Spannung ein paar sec. halten und langsam lösen (2) Spannung für den Afterschließmuskel; Das Becken ist aufgerichtet (Lendenwirbelsäule ist rund), den Beckenboden anspannen (After „reinziehen“), Spannung ist mehr im hinteren Bereich des Beckenbodens spürbar, die Spannung ein paar sec. halten und langsam lösen

Variante: für Geübte bei der Ausatmung anspannen und bei der Einatmung die Spannung lösen