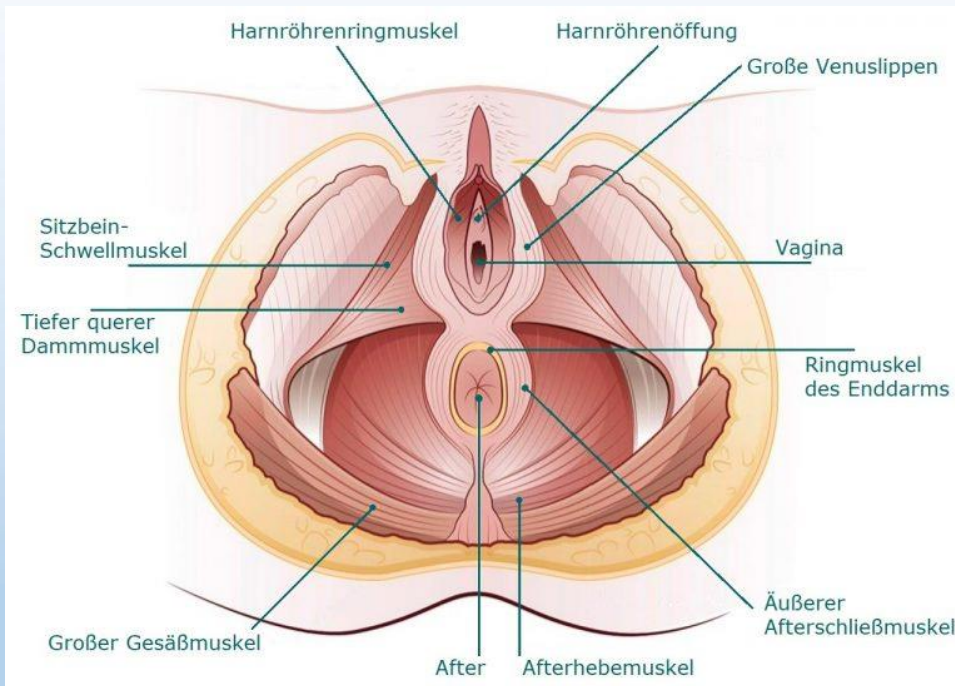




# Seminar Beckenboden

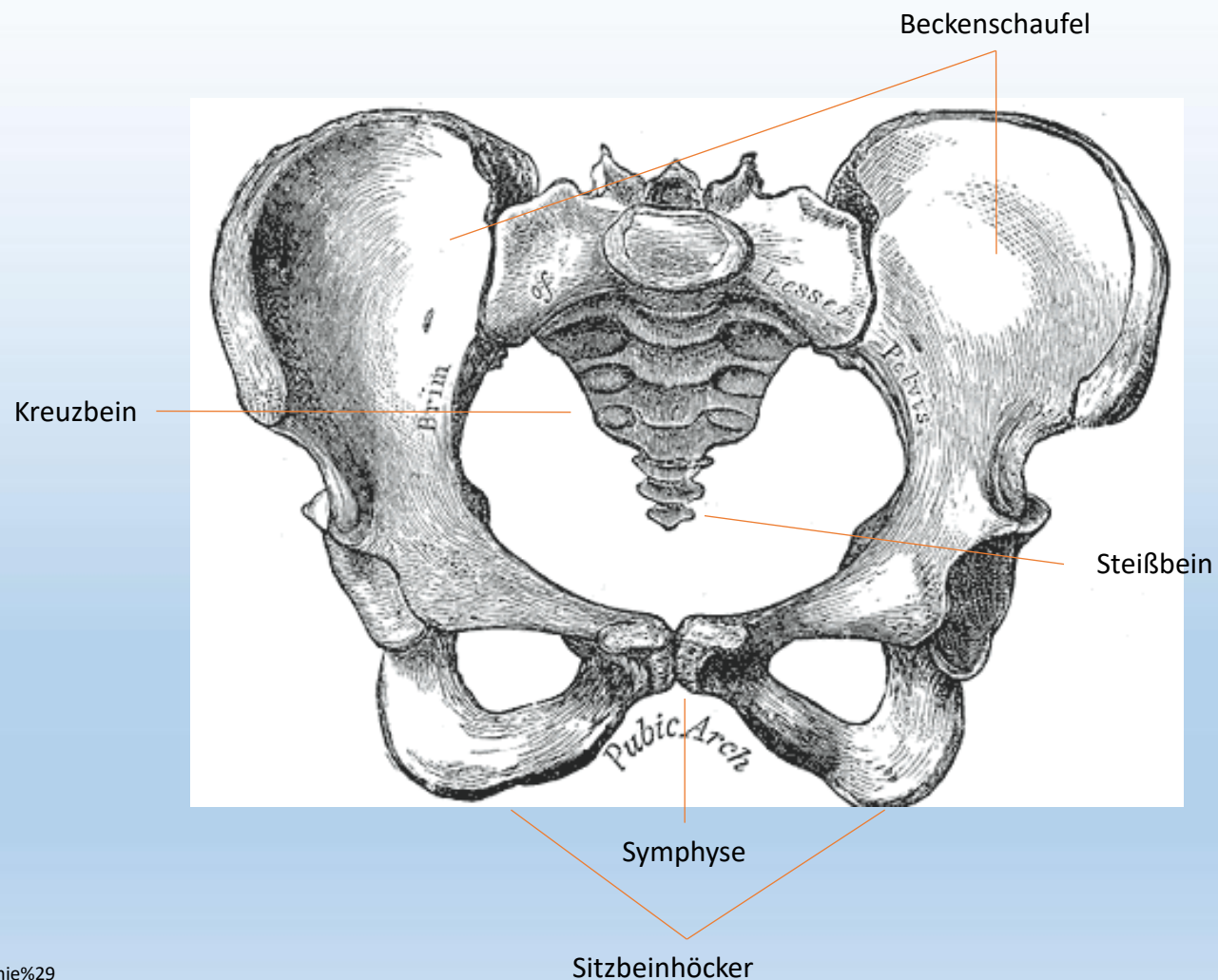
Physiotherapie

# Der Beckenboden



- Besteht aus drei Muskelschichten, welche fächerförmig übereinander liegen
  - Insgesamt ca. 4cm dick
  - Mit Öffnungen für Darm, Harnröhre und Geschlechtsorgane
- Abschluss des inneren Beckens

# Orientierung am Becken



# Funktionen des Beckenbodens

- Anspannen
- Entspannen
- Reflektorisches Gegenhalten
  - Verschließt Darm, Harnröhre, Vagina
  - Hält und schützt die Organe
  - Rumpfstabilität

# Funktionsstörung des Beckenbodens

- Inkontinenz  
→ Unwillkürlicher Abgang von Urin, Stuhl oder Blähungen

## **Gründe:**

- Operationen (Darm, Blase, Geschlechtsorgane)
- Alter
- Übergewicht
- Schlaganfall
- Schwangerschaft
- Nervenschäden
- Stress
- Hormonelle Umstellung

# Inkontinenzformen

- Harninkontinenz

- Belastungsinkontinenz/ Stressinkontinenz:

Unwillkürlicher Urinverlust bei körperlicher Anstrengung, husten

- Dranginkontinenz:

Starker plötzlicher Harndrang bei meist gering gefüllter Blase

- Überlaufinkontinenz:

Die Blase kann nicht vollständig entleert werden. Durch verbleibenden Restharn kommt es bei zu voller Blase zu unwillkürlichem Abgang von Urin

# Inkontinenzformen

- Stuhlinkontinenz

- **Grad 1: leichte Form**

- unkontrollierter Abgang von Blähungen

- **Grad 2: mittlere Form**

- unkontrollierter Abgang von dünnflüssigem Stuhl

- **Grad 3: schwere Form**

- unkontrollierter Abgang von geformtem Stuhl

# Warum Beckenbodengymnastik bei Stoma?

- Stoma: künstlicher Darmausgang
  - Inaktivität der Beckenbodenmuskulatur während der Stoma-Anlage
  - Abschwächung der Muskulatur
- Bei einer möglichen Rückverlagerung sollte die Muskulatur dementsprechend erhalten bleiben → Training!



# Wahrnehmung des Beckenbodens

- Becken kreisen
  - Versuchen Sie im Sitzen Ihr Becken vor, seitlich und hinter Ihre Sitzbeinhöcker zu mobilisieren
  - Halten Sie Ihren Oberkörper dabei aufrecht
  - Dient der Wahrnehmungsschulung und Durchblutungsförderung im gesamten Beckenbereich

Versuchen Sie  
jetzt Ihr Becken  
zu kreisen!



# Anspannung des Beckenbodens

- Es ist möglich und auch notwendig, dass man die einzelnen Muskelschichten differenziert anspannen kann

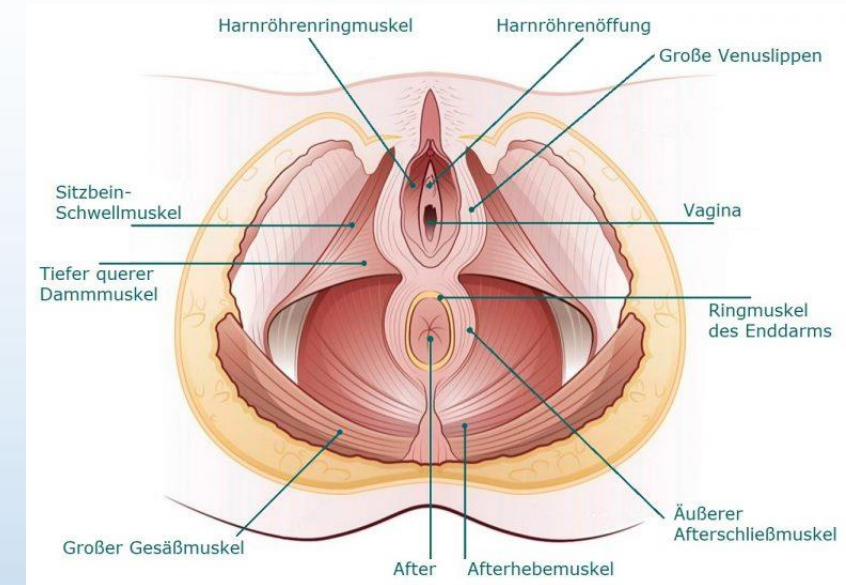
→ Äußere Schicht: Öffnungen verschließen/ Vagina und Anus zusammenziehen (Stellen Sie sich vor, dass Sie auf Toilette Wasser lassen – unterbrechen Sie den Harnstrahl **gedanklich**)

→ Mittlere Schicht: Sitzbeinhöcker zusammen ziehen

→ Beckenboden „in sich hineinziehen“

→ Wichtig für die Wirbelsäulenstabilisation

→ Innere Schicht: Harnröhre und Darmausgang hochziehen/ Hoden anheben



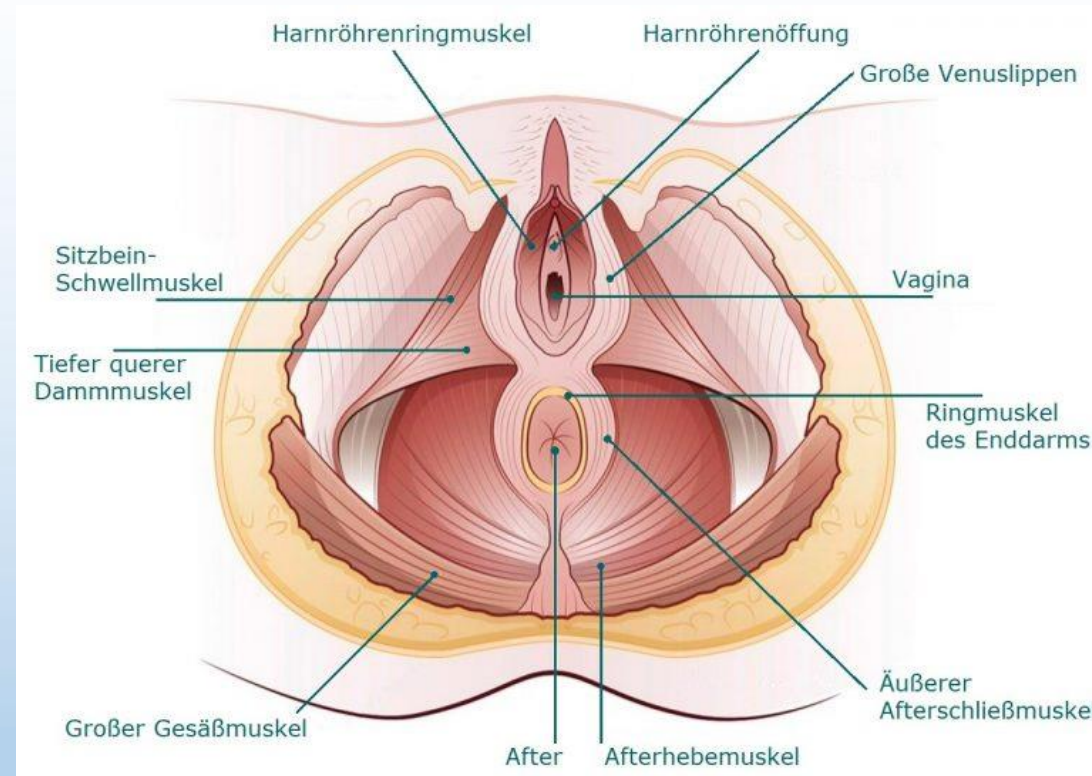
Das bewusste Wahrnehmen des Beckenbodens benötigt viel Zeit und Übung.

Versuchen Sie geduldig zu bleiben!

# Beckenbodengymnastik

- Keine aktive Anspannung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- Üben Sie im Sitzen oder in Rückenlage mit angestellten Beinen
- Im eigenen Rhythmus trainieren
- Machen Sie regelmäßig Pausen  
→ die Pausen dürfen doppelt so lang wie die Anspannungsphasen sein
- Üben Sie regelmäßig und versuchen Sie die Gymnastik in Ihren Alltag zu integrieren

Versuchen Sie  
jetzt die  
Anspannung und  
Entspannung  
bewusst  
wahrzunehmen.

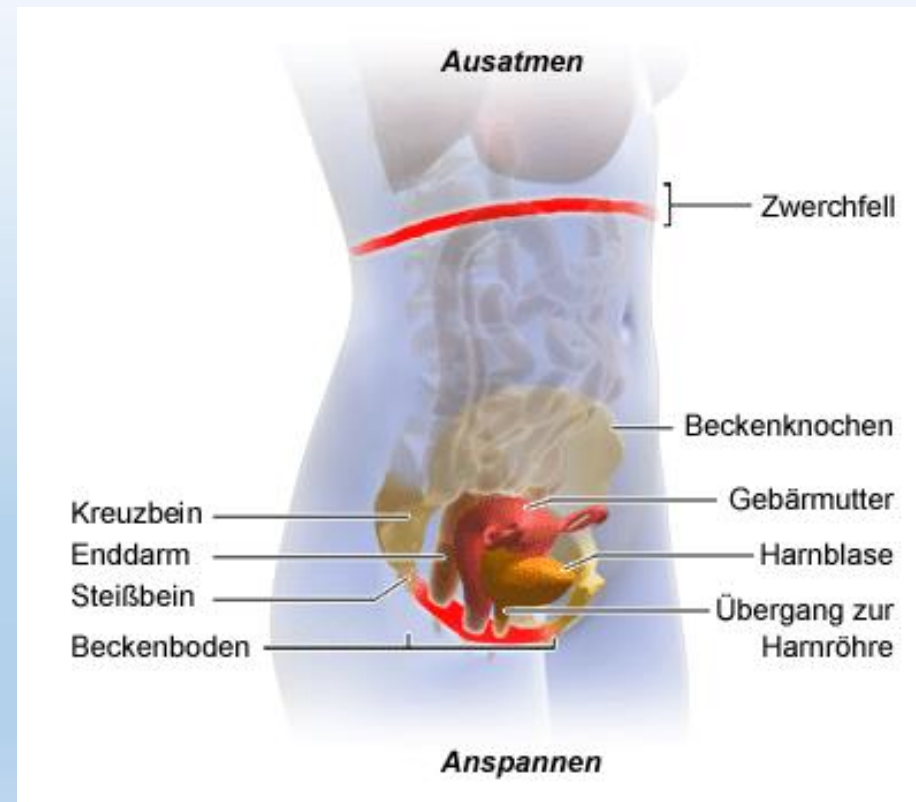


# Beckenbodengymnastik

- Langsam und gleichmäßig atmen

→ einatmen – entspannen

→ ausatmen - anspannen



# Richtige Sitzhaltung auf der Toilette

- Achten Sie auf eine Sitzposition wie auf den Bildern dargestellt
- Nutzen Sie die Beckenkipfung, um die Sitzposition einzunehmen
- Versuchen Sie nicht zu pressen
- Wenn Sie pressen – passen Sie Ihre Atmung an (Ausatmung!)

Urin



Stuhl





Falls noch Fragen auftreten  
sprechen Sie uns in der  
Beckenbodengymnastik an!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!