

## Patienteninfo: Beckenbodenübungen

Eine häufige Ursache für eine Blasen-schwäche oder Inkontinenz ist ein Ungleichgewicht im kleinen Becken mit einer schlaffen Muskulatur des Beckenbodens. Nach einer osteopathischen Behandlung kann versucht werden, mithilfe folgender Beckenbodenübungen die Halte- und Schließfunktion der Beckenbodenmuskulatur wieder herzustellen. Der Erfolg wird sich erst nach 2–4 Monaten einstellen. Während dieser Zeit sollten Sie die Übungen regelmäßig (möglichst täglich) durchführen.

Atmen Sie bei diesen Übungen tief, aber ruhig ein und aus, damit Ihnen nicht schwindelig wird. Damit Sie die Muskelgruppe finden, die Sie trainieren müssen, versuchen Sie, beim Wasserlassen den Fluss zu unterbrechen. Spüren Sie, welche Muskeln Sie dazu einsetzen. Dies ist die richtige Muskelgruppe. Die richtige Kontraktion der Beckenbodenmuskeln fühlt sich rund um Vagina und Anus wie ein Zusammendrücken und ein leichtes Anheben unterhalb des Beckens bis hinein in Richtung Körpermitte an. Andere Körperteile sollten dabei nicht bewegt werden (z.B. Gesäß oder Innenseite der Schenkel).

Wenn Sie alle Übungen nacheinander ohne Probleme schaffen, ist Ihr Beckenboden in Ordnung. Jedoch ist es ratsam, diese Übungen (oder einen Teil davon) wöchentlich wenigstens 1-mal zu machen. Falls erneut Inkontinenzbeschwerden auftreten, sollten Sie unbedingt einen Termin mit Ihrem Osteopathen oder Ihrer Osteopathin vereinbaren. Vielleicht benötigen Sie eine interne Behandlung mit Repositionierung und Dynamisierung des Uterus-Blasen-Komplexes.

1. Rückenlage, Beine gebeugt angestellt. Einatmen und gleichzeitig den Bauch wölben. Langsam ausatmen und gleichzeitig den Bauch einziehen. 2-mal wiederholen.
2. Rückenlage, Beine gebeugt angestellt. Einatmen und gleichzeitig den Bauch wölben. Langsam ausatmen und während des gesamten Ausatmens (etwa 5 s) gleichzeitig Bauch und Beckenboden einziehen. 5-mal wiederholen.
3. Rückenlage, Beine gebeugt angestellt. Einatmen und gleichzeitig den Bauch wölben. Ausatmen und gleichzeitig Bauch und Beckenboden einziehen. Dabei den Kopf hochheben und beide Arme nach vorne bringen, Hände aber nicht an den Knien vorbei. 5-mal wiederholen.
4. Wie Übung 3, aber beim Ausatmen beide Arme seitlich neben das linke Knie bringen. 5-mal wiederholen.
5. Wie Übung 3, aber beim Ausatmen beide Arme seitlich neben das rechte Knie bringen. 5-mal wiederholen.
6. Rückenlage, Beine gebeugt angestellt, Arme liegen ca. 90° vom Körper weg. Einatmen. Beim Ausatmen Bauch und Beckenboden einziehen und beide Knie zum Bauch hinziehen. Die Füße wieder auf den Boden stellen und erst dann den Beckenboden entspannen. 3-mal wiederholen.
7. Rückenlage, Beine gebeugt angestellt, Arme liegen ca. 90° vom Körper weg. Einatmen. Beim Ausatmen Bauch und Beckenboden einziehen, beide Knie erst zum Bauch hinziehen, dann nach links abstellen und zurückbringen. Erst wenn die Füße wieder auf dem Boden sind, den Beckenboden entspannen und einatmen. Bei der nächsten Ausatmung die Beine nach rechts abstellen. 3-mal wiederholen.
8. Hocke mit beiden Füßen auf dem Boden, beide Hände greifen an die Sitzhocker, um eine unerwünschte Kontraktion des Gesäßmuskels zu spüren. Einatmen, beim Ausatmen den Bauch einziehen. Gleichzeitig den Beckenboden zu einer 1. Stufe heben, dann zum 2. Stock und schließlich zum 3. Stockwerk. Kontrolliert die Anspannung loslassen: erst nur bis in den 2., dann in den 1. und dann ins Erdgeschoss. Jetzt in den Keller drücken; die Hände spüren das, falls sie bis an den inneren Rand des Sitzhockers gelegt sind. 5-mal wiederholen.
9. Hocke mit beiden Füßen auf dem Boden, beide Hände greifen an die

Sitzhocker. Die Atmung ist bei dieser Übung nicht wichtig. In 1 Sekunde den Beckenboden vom Erdgeschoss bis in den 3. Stock heben. Etwa 5 s oben halten. Die Gesäßmuskeln bleiben ruhig.

10. Stehend neben einem größeren Tisch. Den Beckenboden einziehen. So lange ruhig um den Tisch gehen, wie man fühlt, dass die Beckenbodenkontraktion noch festgehalten wird. Bei Unsicherheit loslassen. Spüren Sie das Entspannen des Muskels, war die Kontraktion noch in Ordnung. Bei der Übung nicht wie ein Pinguin laufen; einige Bewegungen mit den Schultern oder Armen machen, die Knie hochheben etc. Mit etwas Übung schaffen Sie es, um den ganzen Tisch mit eingezogenem Beckenboden zu gehen.
11. Langsam eine Treppe mit eingezogenem Beckenboden hochlaufen. Wenigstens 7 Stufen sollten ohne Loslassen geschafft werden. Dann mit eingezogenem Beckenboden wieder nach unten gehen.
12. Stehen, beide Beine geschlossen. Beckenboden einziehen. 10 kleine Sprünge auf dem Platz machen.
13. Wie Übung 12, aber beim Springen abwechselnd die Beine öffnen und schließen.
14. Stehen, Füße hüftbreit auseinander stellen. Beckenboden einziehen. 10 kleine Sprünge auf dem Platz machen.

### Online

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0031-1298562>

**Myriam Vleminckx**  
Sint Genesius Rode, Belgien

Mit den besten Grüßen überreicht durch

Praxisstempel/Unterschrift