

ÜBUNGSPROGRAMM BECKENBODEN



HEIMPROGRAMM BECKENBODEN

Blasenentleerung

Gehen Sie nur zur Toilette, wenn Sie Drang verspüren. Gewöhnen Sie sich nicht an, die Toilette aufzusuchen, weil es gerade passt. Der Blase wird so ein geringes Fassungsvermögen antrainiert. Bereits geringe Füllmengen führen dann zu starkem Harndrang.

Darmentleerung

Achten Sie darauf, dass Sie keine stopfenden Nahrungsmittel zu sich nehmen. Trinken Sie reichlich und nehmen Sie sich Zeit auf der Toilette. Setzen Sie sich aufrecht hin, Sie können den Oberkörper auch ein wenig zurückneigen. Vermeiden Sie starkes Pressen und atmen Sie ruhig weiter.

Bücken und Heben

Bücken Sie sich mit geradem Rücken und gebeugten Knien. Halten Sie das Gewicht körpernah. Spannen Sie dabei beim Ausatmen den Beckenboden an.

Haltung

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung beim Sitzen und Gehen. Alles, was rückengerecht ist, ist auch Beckenbodengerecht.

Regelmässiges Üben ist der Schlüssel zum Erfolg, der sich nach etwa 3 Monaten einstellt.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude und Motivation – es lohnt sich!

○ RÜCKENLAGE, BEINE ANGESTELLT

Liegen Sie auf dem Rücken. Aktivieren Sie Ihren Beckenboden indem Sie sich vorstellen, die Sitzbeinhöcker zueinander zu ziehen und Scham- und Steissbein ebenfalls näher zusammen bringen zu wollen. Die Schliessmuskulatur wird dabei automatisch mit aktiviert.

1a Kraft/Ausdauer

Spannen Sie Ihren Beckenboden 5–10 Sekunden lang an mit ca. 60% der maximalen Kraft. Dann entspannen Sie die Muskulatur für mindestens 10 Sekunden (diese Entspannungsphase ist genauso wichtig wie das Anspannen).

Wiederholen Sie diesen Zyklus 5–10×. Üben Sie 3× täglich.

1b Schnelle Fasern

Aktivieren Sie Ihren Beckenboden, indem Sie die Körperöffnungen von Harnröhre, Scheide und After verschliessen und öffnen. Spannen und entspannen Sie im Sekundenrhythmus mit ca. 40% der maximalen Kraft.

Wiederholen Sie diesen Zyklus 15×. Üben Sie 3× täglich.



○ BODEN GIBT DIR KRAFT ZURÜCK

2

Liegen Sie auf dem Bauch und platzieren ein Kissen oder gefaltetes Handtuch unter Ihrem Schambein. Beim Ausatmen verstärken Sie den Druck Ihres Schambeins auf das Kissen. Mit der Einatmung entspannen Sie vollständig und lassen den Druck wieder los. Wiederholen Sie diesen Zyklus 5-10x. Üben Sie 2x täglich.



○ ENTLASTUNGSSTELLUNG

3a

Liegen Sie auf dem Rücken, die Beine sind hüftbreit angestellt. Unterlagern Sie Ihr Becken mit einem Sitzkeil oder grossem Kissen, sodass das Becken etwas höher liegt und der Beckenboden entlastet wird.



3b

Liegen Sie auf dem Rücken, unterlagern Sie Ihr Becken mit einem Sitzkeil oder grossem Kissen, sodass das Becken etwas höher liegt und der Beckenboden entlastet wird. Legen Sie Ihre Beine zusätzlich auf einen Keil oder Hocker. Halten Sie diese Position für mindestens 3 Minuten. Üben Sie 2x täglich.



○ KNIE-ELLENBOGEN-LAGE

4

Gehen Sie in die Knie-Ellenbogen-Lage und ziehen beim Ausatmen Ihr Steissbein in Richtung Schambein ein. Dadurch wird der Beckenboden aktiviert. Beim Einatmen entspannen Sie und gehen zurück in die Ausgangsstellung.

Wiederholen Sie diesen Zyklus 15×.
Üben Sie 2× täglich.



○ GOLDEN BRIDGE

5a Ausgangsstellung

4-Füssler-Stand, positionieren Sie die Hände unter den Schulter- und die Knie unter den Hüftgelenken. Die Füße sind gestreckt, der Kopf ist gerade, die Augen schauen auf den Boden.



5b Endstellung

Heben Sie die Knie wenig vom Boden ab, ohne Ihr Körpergewicht nach vorne zu verlagern. Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule gerade bleibt.

Wiederholen Sie diese Übung 8×,
in 3 Serien. Üben Sie 3× wöchentlich.



○ HÜFT-AUSSENROTATION, STABILISATION DER WIRBELSÄULE

6a Ausgangsstellung

Legen Sie sich mit angezogenen Beinen auf die Seite. Strecken Sie die obere Taille, so dass es in der unteren Taille ein kleines «Luftloch» gibt. Halten Sie dieses «Luftloch».



6b Endstellung

Heben und senken Sie das obere Knie rhythmisch, halten Sie dabei das Becken stabil senkrecht. Wiederholen Sie diese Übung pro Seite 8x, in 3 Serien. Üben Sie 3x wöchentlich.



○ «TIPPEL-TRIPPEL»

7

Schnelles Trippeln auf den Zehenspitzen kann den Harndrang vermindern.



○ HUSTENDREH

8

Husten oder niesen Sie über die Schulter mit aufgerichtetem und leicht nach hinten gedrehtem Oberkörper. Damit vermindern Sie den Druck auf die Beckenorgane.



ALLGEMEIN GILT:

Wichtig ist, dass Sie Ihren Beckenboden immer isoliert anspannen. Gesäss, Beine, Bauch und der Kiefer bleiben locker. Die Atmung fließt weiter.

Führen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur die von Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten instruierten Übungen aus. Für weitere Informationen steht Ihnen das behandelnde Physiotherapie-Team stets zur Verfügung und betreut Sie auch gerne ambulant weiter.

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK



WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



NOTFALLAUFNAHME 24H-365D
T +41 71 282 74 74

PHYSIOTHERAPIE KLINIK STEPHANSHORN
BRAUERSTRASSE 97
9016 ST. GALLEN
T +41 71 282 75 08
PHYSIO.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

BECKENBODENZENTRUM
SCHUPPISSTRASSE 10
9016 ST.GALLEN
T +41 71 221 10 73
BECKENBODENZENTRUM.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH
WWW.HIRSLANDEN.CH/SH-BBZ

KLINIK STEPHANSHORN
BRAUERSTRASSE 95
9016 ST. GALLEN
T +41 71 282 71 11
KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

