

Beckenbodentraining bei Blasenschwäche

Blasenschwäche einfach mindern und vorbeugen:

Mit regelmässigem Beckenboden-Training!

Die Beckenbodenmuskeln umschliessen und kontrollieren gemeinsam mit dem Schliessmuskel u. a. auch die Harnröhre. Sind diese Muskeln schlaff, kann die Verschlusskraft der Harnröhre bei Anstrengungen sinken, und es kommt zu unkontrolliertem Harnverlust. Mit regelmässigem Training können Sie Blasenschwäche mindern, ggf. sogar vorbeugen. Das Training ist auch eine ideale Vorbereitung bzw. Nachsorge für eine Entbindung.

Die Muskeln finden.

Und so lässt sich die Beckenbodenmuskulatur gut wahrnehmen: Versuchen Sie, beim Wasserlassen den Urinstrahl vollständig zu unterbrechen (Diesen Test bitte nicht als Übung verwenden!). Dabei spüren Sie deutlich die Muskeln des Beckenbodens. Oft werden Gesäss- und Beckenbodenmuskulatur verwechselt. Um diese Muskelpartien voneinander zu unterscheiden, setzen Sie sich leicht nach vorn gebeugt auf eine harte Sitzfläche. Nun alle Muskeln im Genitalbereich anspannen. Wenn sich beim Zusammenziehen Ihr Körper leicht anhebt bzw. beim Entspannen senkt, haben Sie die Gesässmuskeln angespannt. Versuchen Sie die Muskulatur im Genitalbereich anzuspannen, ohne dass es zum beschriebenen Heben und Senken kommt.

Den Beckenboden gezielt trainieren.

Beim Trainieren des Beckenbodens geht es eigentlich nur um eins: Starkes Zusammenziehen – bei gleichmässiger Wiederholung und richtiger Atmung. Sechs einfache Übungen (s. u.) zeigen Ihnen, wie es geht. Folgende Übungen können Sie übrigens fast jederzeit unbemerkt ausführen – z. B. beim Bügeln oder Fernsehen: Schliessmuskel zusammenziehen, Spannung halten und wieder loslassen.

Spannung und Entspannung – der Wechsel macht's.

Erst der Wechsel von Anspannung und Entspannung sorgt für den eigentlichen Trainingseffekt. Achten Sie bei jeder Übung darauf, die Muskeln so stark wie möglich zusammenzuziehen und die Spannung ca. 6–8 Sekunden zu halten. Dabei normal weiteratmen und den Bauch nicht einziehen. Wichtig: Legen Sie nach jeder Anspannung eine Pause ein, die mindestens doppelt so lang ist wie die Anspannungsphase!

Täglich eine Viertelstunde: Einfache Übungen mit starker Wirkung

Das Erfolgsrezept: Regelmässig üben! Wiederholen Sie die Übungen so oft wie möglich! Optimal wären 2 x 20 Minuten täglich, aber ein Viertelstündchen ist bereits ein guter Anfang. Alles, was Sie brauchen, ist eine Matte und ein Hocker in bequemer Sitzhöhe.



Übung 1 im Sitzen:

Setzen Sie sich leicht – in lockerer Haltung – auf einen Hocker. Machen Sie einen runden Rücken und drücken Sie das Becken nach vorn. Atmen Sie langsam aus und pressen dabei After und Scheideneingang fest zusammen. Halten Sie die Spannung so lange Sie können. Zählen Sie mit! Atmen Sie ein und lösen Sie dabei die Spannung. Ihre Leistung wird sich von Mal zu Mal verbessern!

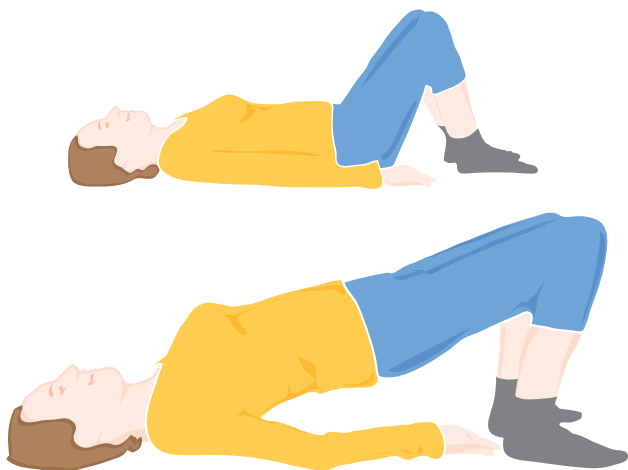
Übung 2 im Sitzen:

Sie sitzen auf dem Hocker und atmen ein. Verlagern Sie Ihr Gewicht so, dass Sie auf der Scheide sitzen. Sie atmen langsam aus und spannen die Muskeln der Körperöffnungen kräftig an. Zählen Sie wieder mit: Wenn Sie bis 10 kommen, ist das sehr gut. 15 wäre ausgezeichnet!



Übung 3 im Stand:

Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander. Beide Füße werden gleichmässig belastet und zeigen leicht nach aussen. Die Knie sind locker. Das Becken ist dabei leicht gekippt, die Brustwirbelsäule aufgerichtet, das Brustbein angehoben und der Nacken ist gestreckt. In dieser Haltung mit jedem Ausatmen bewusst anspannen. Der Unterbauch wird kurz, der Beckenboden schliesst sich. Nun halten Sie den Beckenboden in Spannung und gehen dabei auf der Stelle. Trainieren Sie Ihren Beckenboden weiter, indem Sie beim Gehen bewusst den Beckenboden festhalten (zusammenkneifen).

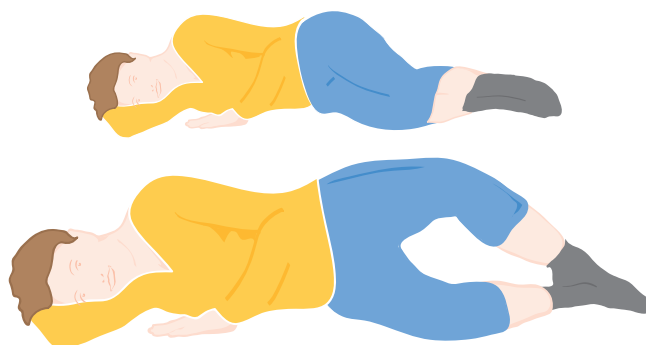


Übung 4 in Rückenlage:

Sie stellen die Füße hüftbreit auf, spannen das Gesäss fest an und heben es allmählich vom Boden. Dabei langsam ausatmen. Während der Phase der Ausatmung hebt sich das Zwerchfell. Diese Bewegung wirkt zusammen mit der Bauch- und Rückenmuskulatur auf die Beckenbodenmuskulatur – der Beckenboden schliesst sich. Beim Einatmen senken Sie das Gesäss auf den Boden zurück und lösen die Spannung des Beckenbodens.

Übung 5 in Seitenlage:

Sie legen die Füße aufeinander und halten die Beine etwas gebeugt. Der untere Arm liegt unterm Kopf, die obere Hand ist vor dem Brustbein aufgestellt. Das Becken ist leicht gekippt. Mit dem Ausatmen drücken Sie die Fersen fest zusammen, oberes Knie abspreizen – der Beckenboden schliesst sich – Rücken strecken, das Brustbein heben, der Nacken ist lang. Mit dem Einatmen Knie wieder schliessen.



Übung 6 in Rückenlage:

Grundposition wie in Übung 4, dabei die Beckenbodenspannung halten und gleichmässig atmen. Die Füße werden im Wechsel wenige Zentimeter vom Boden abgehoben. Achten Sie auf die waagerechte Haltung des Beckens.