

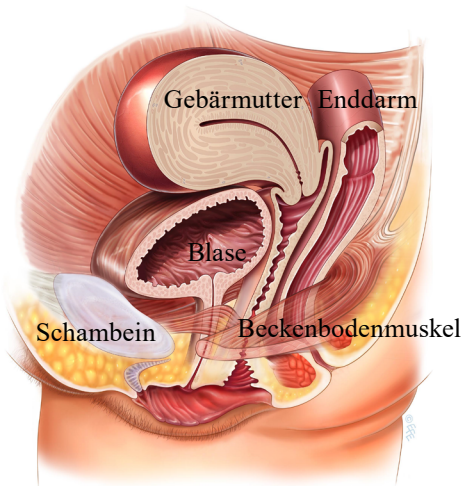
Beckenbodenübungen

Ein Leitfaden für Frauen

1. Was ist der Beckenboden?
2. Was machen die Beckenbodenmuskeln?
3. Was ist, wenn meine Beckenbodenmuskeln schwach sind?
4. Was verursacht eine Beckenbodenmuskelschwäche?
5. Wie man die Beckenbodenmuskeln trainiert
6. Wie schnell werde ich Resultate sehen?
7. Was ist, wenn ich meine Beckenbodenmuskeln nicht anspannen kann?

Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden besteht aus einer dünnen Schicht Muskelfasern und dazugehörigem Bindegewebe, das den Bereich unterhalb des Beckens - zwischen dem Schambein vorne und dem Kreuzbein bzw. dem Steissbein hinten – überbrückt (siehe Grafik unten).



Was machen die Beckenbodenmuskeln?

- Die Beckenbodenmuskeln spannen sich beim Husten, Niesen oder bei Anstrengung an, um den unfreiwilligen Urinabgang zu verhindern.
- Sie stützen auch die Bauchorgane ab, besonders während des Stehens.
- Sie fördern den Schutz der Beckenorgane vor äusseren Schäden.
- Sie helfen den Beckenorganen, wie der Blase, die richtige Position zu erhalten.
- Sie helfen bei der Kontrolle von Urin, Wind und Stuhlgang.
- Sie haben eine sexuelle Rolle während des Geschlechtsverkehrs.

Damit die Beckenbodenmuskeln ihre Aufgaben gut ausführen können, müssen sie – wie jeder andere Muskel im Körper - fit und in einem guten Spannungszustand sein.

Was ist, wenn meine Beckenbodenmuskeln schwach sind?

Eine Schwäche der Beckenbodenmuskeln kann verschiedene Probleme verursachen oder verschlechtern, wie z.B.:

1. Belastungsinkontinenz. Beschwerden von unfreiwilligem Urinverlust aufgrund von körperlicher Anstrengung, wie Sportaktivitäten etc. , oder aufgrund von Niesen oder Husten.
2. Dranginkontinenz. Beschwerden von unfreiwilligem Urinverlust, verbunden mit einem plötzlichem Drang Wasser zu lösen.
3. Gemischte Drang- und Belastungsinkontinenz. Beschwerden von unfreiwilligem Urinverlust, die mit Harndrang aber auch mit Belastung oder körperlicher Anstrengung, oder aufgrund von Niesen oder Husten verbunden sind.
4. Senkungsbeschwerden. Führen zu einer Vorwölbung der Blase oder des Darms, oder der Gebärmutter in die Scheide oder - wenn stärker betroffen - ausserhalb des Scheideneingangs.
5. Verlust von sexueller Empfindung oder das Gefühl von Weite in der Scheide.

Was verursacht eine Beckenbodenmuskelschwäche?

1. Zu geringer Gebrauch. Wie alle Muskeln, brauchen die Beckenbodenmuskeln Training, um gut zu funktionieren. Regelmässiges und passendes intensives Üben der Beckenbodenmuskeln sollte während des ganzen Lebens (nicht nur nach der Geburt) aufrechterhalten werden und ist aus diesem Grund sehr wichtig.
2. Schaden an der Muskulatur während der Schwangerschaft und der Geburt.
3. Hormonelle Veränderungen in der Menopause spielen möglicherweise für die Schwächung der Muskeln eine Rolle, dies ist aber umstritten.
4. Herabgesetzter Muskeltonus durch das Altern.
5. Schaden an der Muskulatur durch andauerndes Pressen bei Verstopfung oder durch chronisches Husten oder Übergewicht.

Die Rolle von Beckenbodenübungen

Intensive und regelmässige Beckenbodenübungen tragen sowohl zum Stärken als auch zum Entspannen der Beckenbodenmuskeln bei, sodass diese fest und tragfähig werden, jedoch nicht überaktiv. Viele Frauen erzielen eine bedeutende Verbesserung oder Erholung von Symptomen der Belastungsinkontinenz indem sie effektive Beckenbodenübungen lernen und somit eine Operation vermeiden oder verzögern können.

Wie trainiert man seine Beckenbodenmuskeln

Es ist wichtig die Übungen korrekt auszuführen und von Zeit zu Zeit zu überprüfen, ob man sie noch korrekt macht. Ihre Therapeutin kann ihnen dabei helfen dies anhand von Abbildungen, Zeichnungen und Modellen zu verstehen.

1. Sitzen sie aufrecht und bequem, die Füsse und Knie etwas auseinander. Falls sie möchten, können sie auch in Rückenlage liegen, die Beine leicht auseinander. Vergessen sie nicht, immer weiter zu atmen und halten sie ihren Bauch, sowie die Bein- und Gesässmuskeln entspannt.
2. Stellen sie sich vor, sie versuchen Wind vom Darm zurückzuhalten und gleichzeitig den Urinfluss der Blase zu unterbrechen. Sie sollten das Heben und Straffen um die Scheide und den Anus spüren.

3. Ein effektiver Weg um die korrekte Muskelarbeit zu überprüfen, ist das Beobachten der Muskeln. Liegen sie mit dem Oberkörper hochgelagert auf dem Bett; platzieren sie einen kleinen Spiegel zwischen die gespreizten und in den Knien gebeugten Beine. Wenn sie den Beckenboden hochziehen, sollten sie am Anus und am Scheideneingang ein Heben und Nach-Innen-Ziehen sehen.

Beachten sie: Falls sie am Scheideneingang ein Sich-Weiten beobachten, dann drücken sie nach unten und ziehen nicht nach oben, was das Gegenteil vom Anspannen der Beckenbodenmuskeln ist. Wenn sie während der Übungen Urin verlieren oder Wind abgeben, dann drücken sie möglicherweise ebenso nach unten, anstelle eines nach oben Ziehens.

Möglicherweise gelingt es ihnen nicht sofort anzuspannen und entsprechend wieder loszulassen. Seien sie nicht enttäuscht. Die meisten Patienten erlernen das Anspannen und Entspannen, wenn sie sich etwas Zeit geben und dies zu Hause selber üben.

Wie oft sollte ich üben?

Bestimmen sie zuerst ihre "Startblock". Verwenden sie ihr Tagebuch.

Spannen sie ihre Beckenbodenmuskeln maximal an, ohne dabei die Gesäss- oder Oberschenkelmuskeln miteinzubeziehen, wie das oben beschrieben wurde. Halten sie die Spannung so viele Sekunden wie möglich (bis zu maximal 10 Sekunden).

Wie lange können die die maximale Kontraktion halten?

_____ Sekunden

Lassen sie los und bleiben sie mindestens so lange entspannt, wie ihre Kontraktion dauerte. Wiederholen sie das „Anspannen-Halten-Loslassen“ so oft wie sie können (bis zu einem Maximum an 8-12 Wiederholungen).

Wie oft können sie die Anspannung wiederholen?

_____ mal, z.B. 2 Sekunden 4-mal

Dies ist nun ihre "Startblock". Wiederholen sie ihre „Startphase“ 4-6-mal während des Tages. Als Resultat dieses Muskeltrainings wird ihr Beckenboden stärker werden und sich ihre „Startblock“ verändern.

z.B. 2 Sekunden, 4-mal

Dies wird nun ihr neuer Startblock.

Dieses Programm fördert die Ausdauer dieser Muskelgruppe. Mit anderen Worten, der Muskel wird fähig intensiver während längerer Zeit zu arbeiten.

Nun führen sie die Beckenbodenübung durch, indem sie schnell anspannen und gleich wieder loslassen. Pausieren sie 1-2 Sekunden vor der nächsten Anspannung. Diese Übungen werden schnelle Kontraktionen genannt und tragen dazu bei, dass ihre Muskeln beim Lachen, Husten, Trainieren oder Heben schnell reagieren.

Wieviele Kontraktionen sollen sie machen?

Versuchen sie die Anzahl auf 8-12 Kontraktionen zu steigern, 3-mal täglich während zumindest 6 Monaten. Das ist der einfache Teil! Der schwierigste Teil des Programmes besteht darin, die Übungen zu machen! Hier sind einige Tipps, um ihr Erinnerungsvermögen zu unterstützen:

Tragen sie ihre Uhr am falschen Handgelenk.

Kleben sie Abziehbilder an Orte, auf die ihr Blick oft fällt (z.B. Badezimmer, Spiegel, Telefon, Kühlschrank, Wasserkocher,

Diese Informationen dieser Broschüre dienen dem Zweck der Aufklärung. Sie sind nicht als Diagnose oder als Behandlung eines bestimmten medizinischen Zustands gedacht, welche nur durch eine/n qualifizierten Arzt/Ärztin oder eine Gesundheitsfachperson durchgeführt werden soll
Übersetzt von: Monika Leitner

Lenkrad).

Üben sie nachdem sie die Blase entleert haben.

Üben sie in jeglicher Position.

Wie schnell werde ich Resultate sehen?

Möglicherweise spüren sie keine bessere Blasenkontrolle nach 3-6 Wochen, denn es kann für eine Verbesserung bis zu 6 Monate dauern. GEBEN SIE NICHT AUF!

Es ist wichtig, die Kraft der Muskeln zu erhalten, wenn sie ein Trainingsprogramm abgeschlossen haben. Dazu sollte ausreichend sein, wenn sie ihr Programm zweimal in der Woche durchführen, mit 3 Serien à 8-12 Kontraktionen, 3-mal täglich. Versuchen sie die Übungen in Aktivitäten des täglichen Lebens einzubauen. Wenn sie nicht sicher sind, ob sie ihre Übungen richtig machen, fragen sie ihren Arzt, ihre Pflegefachperson, ihre Physiotherapeutin oder Kontinenz-Fachperson, um dies zu kontrollieren.

Was ist, wenn ich meine Beckenbodenmuskeln nicht anspannen kann?

Wenn sie ihre Muskeln nicht anspannen können, kann ihnen ihre Gesundheits-Fachperson weitere Behandlungs-Vorschläge unterbreiten.

Biofeedback-Hat das Ziel, Frauen zu unterstützen, die Beckenbodenmuskeln selektiv zu identifizieren, anzuspannen und loszulassen, indem Signale des Körpers verwendet werden. Ein Beispiel ist, die Muskeln mit den Fingern zu spüren. Andere Methoden setzen kleine Klebeelektroden ein, die am Bauch und Gesäss befestigt werden oder eine Intravaginal/Intrarektal-Sonde, die mit dem Computer verbunden wird. Somit kann die Kraft und die Dauer der Kontraktion, die sie durchführen am Bildschirm betrachtet werden.

Elektrostimulations-Therapie-Manchmal können Beckenbodenmuskeln, aufgrund von einer Nervenverletzung, z.B. durch eine Geburt oder nach einer Operation (noch) nicht kontrahieren. Elektrische Stimulation bewirkt eine künstliche Kontraktion der Beckenbodenmuskeln und stärkt diese damit. Diese Methode ist nicht geeignet für Frauen, die ihre Beckenbodenmuskeln bereits anspannen können, wenn auch nur schwach.

Zur Erinnerung

1. Schwache Beckenbodenmuskeln können oft Probleme mit der Blasenkontrolle verursachen.
2. Tägliches intensives Üben vermag die Beckenbodenmuskeln zu stärken und die Blasenkontrolle verbessern.
3. Fragen sie ihre Therapeutin ob sie die richtigen Muskeln anspannen.
4. Spannen sie ihre Beckenbodenmuskeln immer vor dem Husten, Niesen, Springen oder Heben an. Dies trägt dazu bei unfreiwilligen Verlust von Urin, Wind oder Stuhl oder dem Senken der Beckenorgane vorzubeugen.
5. Versuchen sie ihr Körpergewicht im gesunden Bereich zu halten.

IUGA 
international urogynecological association