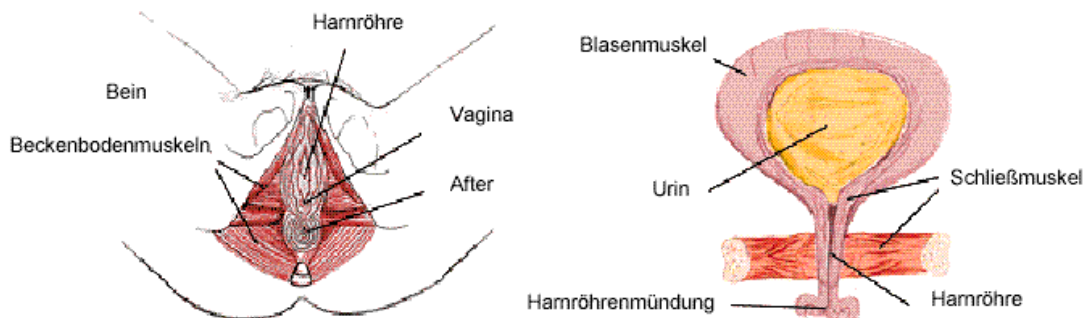


ALLES ÜBER BECKENBODENTRAINING

Warum ist ein Beckenbodentraining wichtig?

Auch wenn sie nicht sichtbar sind, sind unsere Beckenbodenmuskeln für unsere Körperfunktionen wichtig, weil sie unsere Harnblase und viele andere Organe in der richtigen Position halten. Die Beckenbodenmuskeln liegen Beckengrund, wo sich mehrere Muskelschichten zwischen den Beinen erstrecken und vorne, hinten und seitlich an den Beckenknochen ansetzen.



Wie andere Muskeln in unserem Körper können auch die Beckenbodenmuskeln schwächer oder stärker werden. Sie können wegen Faktoren wie Schwangerschaft, Entbindung, Übergewicht, Altern oder abnehmenden Östrogenspiegeln geschwächt und durch Training gestärkt werden. Die Kräftigung dieser Muskeln hat zahlreiche Vorteile, darunter auch die Wiederherstellung der Blasenkontrolle bei Frauen mit Inkontinenz.

Wie trainiere ich meine Beckenbodenmuskulatur?

Ziel des Beckenbodentrainings ist die Kräftigung der beiden wichtigsten Beckenbodenmuskeln – die wie eine "Hängematte" bzw. ein "Dreieck" geformt sind.

Wenn Sie mit den Übungen beginnen, ist es wichtig, dass Sie die richtigen Muskeln finden. Sie können dies mit den folgenden drei Methoden überprüfen:

1. Versuchen Sie als Test den Urinfluss zu stoppen, wenn Sie auf der Toilette sitzen. Wenn das funktioniert, verwenden Sie die richtigen Muskeln.
2. Stellen Sie sich vor, Sie wollten Gasabgang aus dem Darm stoppen. Spannen Sie die Muskeln an, die Sie dazu verwenden würden. Wenn Sie ein "ziehendes" Gefühl spüren, sind das die richtigen Muskeln für das Beckenbodentraining.
3. Legen Sie sich hin und stecken Sie Ihren Finger in die Scheide. Spannen Sie an, als ob Sie Urin zurückhalten wollten. Wenn Sie Druck auf Ihren Finger spüren, spannen Sie die richtigen Beckenbodenmuskeln an.

Über ein Drittel der Frauen, die diese Übungen lernen, spannen am Anfang die falschen Muskeln an. Es kann hilfreich sein, die richtige Technik unter Anleitung eines Physiotherapeuten / einer Physiotherapeutin oder einer Krankenschwester zu erlernen.

Wichtige Punkte

- **Spannen Sie nicht gleichzeitig andere Muskeln an.** Achten Sie darauf, nicht Ihre Bauch-, Bein- oder andere Muskeln anzuspannen. Wenn Sie die falschen Muskeln anspannen, kann dies noch mehr Druck auf Ihre Blasenkontrollmuskeln erzeugen. Achten Sie darauf, nur die Beckenbodenmuskulatur anzuspannen. Atmen Sie!
- **Wiederholung ist wichtig, aber übertreiben Sie es nicht.** Wenn Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie sich einen ruhigen Platz zum Üben suchen, damit Sie sich konzentrieren können. Die meisten Frauen üben im Schlafzimmer oder Badezimmer. Legen Sie sich auf den Boden. Spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an und halten Sie die Spannung, während Sie auf 3 zählen. Entspannen Sie dann den Beckenboden, während Sie wieder auf 3 zählen. Wiederholen Sie diese Übung bei jedem Training 10- bis 15-mal.
- **Machen Sie Ihre Beckenbodenübungen mindestens dreimal täglich.** Üben Sie jeden Tag in drei Positionen: im Liegen, Sitzen und Stehen. Sie können trainieren, wenn Sie auf dem Boden liegen, am Schreibtisch sitzen oder in der Küche stehen. Wenn Sie in allen drei Positionen trainieren, werden die Muskeln am stärksten gekräftigt. Denken Sie daran: Dreimal am Tag fünf Minuten können einen gewaltigen Unterschied ausmachen!
- **Seien Sie geduldig.** Geben Sie nicht auf. Möglicherweise haben Sie drei bis sechs Wochen lang nicht das Gefühl, als ob sich Ihre Blasenkontrolle verbessert hat. Je nach dem Schweregrad Ihrer Störung bewirkt das Beckenbodentraining jedoch möglicherweise keine ausreichende Besserung. Wenn sich die Symptome innerhalb von drei bis sechs Wochen nicht bessern, sollten Sie Ihre Ärztin/ Ihren Arzt aufsuchen.
- **Achten Sie darauf, wann Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur benutzen sollten.** Immer wenn Druck auf die Blase ausgeübt wird (z. B. beim Niesen, Heben oder Springen), spielen die Beckenbodenmuskeln eine besonders wichtige Rolle. Wenn Sie den Beckenboden vor solchen Tätigkeiten anspannen, können Sie eine Schädigung der Muskulatur verhindern und die Häufigkeit von Urinabgang und peinlichen Zwischenfällen verringern.

Adaptiert nach: National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse, "Exercising Your Pelvic Muscles." NIH Publication No. 02-4188. April 2002.

Dies ersetzt keine Beratung oder Behandlung durch Ihren Arzt.



Besuchen Sie www.gynecare.com, um mehr über Harninkontinenz bei Frauen und die Behandlungsmöglichkeiten zu erfahren.