



SRH KLINIKEN

## BECKENBODENKONZEPT



# BECKENBODENWAHRNEHMUNG

## **Für alle Übungen gilt: Nie Schmerz zulassen, es soll lediglich ein Spannungsgefühl wahrnehmbar sein!**

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen Sie beide Hände an Ihren Bauch. Atmen Sie nun bewusst durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Nehmen Sie die Bewegung Ihrer Bauchdecke mit den Händen wahr. Ihre Bauchdecke wölbt sich in der Einatemphase und senkt sich in der Ausatemphase, dies geschieht durch das sich im Atemrhythmus hebende und senkende Zwerchfell.

Richten Sie das Becken auf und kippen Sie das Becken (Bauchnabel vor und unterer Rücken rund). Hierbei rollen Sie immer über die Sitzbeinhöcker. Diese Übung mehrfach wiederholen.

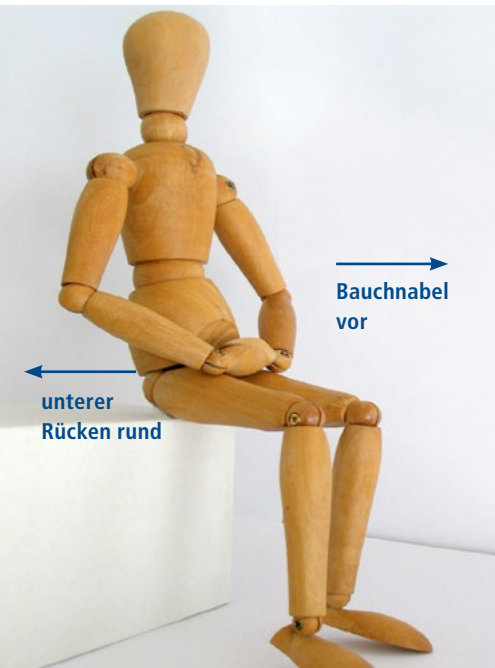
## **Unser Qualitätsversprechen**

Die SRH Gesundheitszentren Nordschwarzwald GmbH ist nach DIN ISO 9001:2015 und QMS-Reha zertifiziert, sodass Sie sicher sein können:

Bei uns sind Sie in besten Händen!

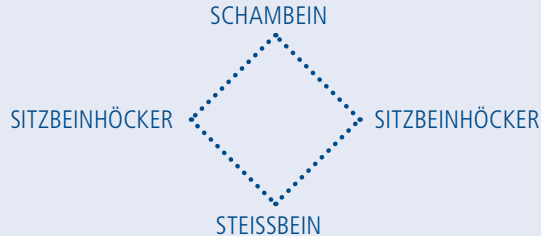


Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit verwenden wir geschlechtsneutrale Bezeichnungen. Wir bitten um Ihr Verständnis.



## Praktische Umsetzung der gezielten Beckenbodenanspannung mittels der „RAUTE“

Versuchen Sie das Steißbein, das Schambein sowie die beiden Sitzbeinhöcker anzunähern. Achten Sie darauf, die Gesäßmuskulatur nicht willkürlich anzuspannen! Halten Sie die Spannung ca. 5 – 10 Sekunden und machen dann genauso lange Pause.



Die Raute dient zur Orientierung des Spannungsaufbaus der drei Schichten der Beckenbodenmuskulatur. Diese Basisübung ist eher eine Art Metapher, eine wirkliche Annäherung ist nicht möglich. Die vier Bezugspunkte, Steißbein, die beiden Sitzbeinhöcker und das Schambein werden gedacht zusammengezogen.

## ÜBUNG ZUR KRÄFTIGUNG DER BAUCHMUSKULATUR

Setzen Sie sich aufrecht an die vordere Sitzkante Ihres Stuhles. Beide Arme werden seitlich nach unten gestreckt. Die Daumen zeigen dabei nach außen. Nun neigen Sie den Oberkörper (genauso aufrecht) leicht nach hinten. Halten Sie diese Stellung und bewegen Sie beide Arme gleichzeitig im Wechsel mit zügigen Bewegungen vor und zurück. Achten Sie darauf, dass die Füße nicht vom Boden abheben.

3 Wiederholungen á 10 Sekunden.





## ÜBUNG ZUR KRÄFTIGUNG DER HÜFTMUSKULATUR

Stellen Sie sich vor einen Stuhl und stützen Sie sich mit beiden Händen am Stuhl ab. Der Oberkörper neigt sich dabei nach vorne. Heben Sie ein Bein nach hinten oben (als ob Sie ein Tablett auf dem Fuß balancieren würden). Das Standbein im Knie leicht gebeugt halten. Nun bewegen Sie das abgehobene Bein mit langsamen kräftigen Bewegungen auf und ab.

15 Wiederholungen, danach Seitenwechsel. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Becken nicht nach hinten aufdrehen.



## ÜBUNG IN RÜCKENLAGE ODER IM SITZEN

Sie liegen auf einer geeigneten Unterlage auf dem Rücken, Ihre Beine sind angestellt. Legen Sie Ihre Hände an Ihren Bauch und nehmen Sie die Atmung über Ihre Hände wahr. **Atmen Sie ruhig, aber bewusst über die Nase ein und über den Mund aus. Spannen Sie nun Ihre Beckenbodenmuskulatur an. Arme neben den Körper und mit den Handrücken in den Boden drücken.** Als Steigerung und zur Erhöhung der Elastizität Ihrer Bauchdecke können Sie Ihre beiden Beine im Atemrhythmus nach rechts bzw. links sinken lassen.

## ÜBUNG ZUR STEIGERUNG DER ELASTIZITÄT BZW. NARBENMOBILISATION

### Übung in Rückenlage

Sie liegen auf dem Rücken im Bett und legen ein Handtuch unter die untere Brust- und Lendenwirbelsäule. Die Beine sind wahlweise angestellt oder ausgestreckt. Legen Sie die Hände an Ihren Bauch und spüren Sie Ihre Atmung. Versuchen Sie, möglichst tief einzusatmen und Ihren Bauch „rund“ werden zulassen (30 Sekunden). Wenn Ihnen die Übung in dieser Form möglich ist, können Sie diese verstärken, indem Sie die Arme in U-Haltung neben den Kopf legen.

### ACHTUNG!

**Um diese Übung auszuführen, muss die Narbe abgeheilt sein!**

## AUFSTEHEN UNTER BECKENBODENSPANNUNG

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, Ihre Beine hüftbreit und die Füße unter bzw. hinter die Knie gestellt. Legen Sie eine Hand an die Brustbeinspitze und die andere Hand oberhalb Ihres Schambeins und merken sich den Abstand. Dieser Abstand soll sich bei dieser Übung nicht verändern! Bringen Sie Ihren Oberkörper mehrfach soweit nach vorn bis Ihr Gesäß „leicht“ wird. Schieben Sie den Po weit nach hinten. Die Beugung erfolgt aus dem Hüftgelenk.

Achten Sie auf Ihre Beinachsen und stehen ohne Schwung zu holen auf. Beim Hinsetzen achten Sie ebenfalls auf den Abstand von Brustbein und Schambein und lassen sich nicht „fallen“.



## ALLGEMEIN AKTIVIERT BEWEGUNG IHRE BECKENBODENMUSKULATUR

Zu empfehlen sind zügiges Gehen, Walking oder auch Nordic Walking.

Um die Erschütterung für Beckenboden sowie Gelenke beim Gehen, Walken und Treppensteigen zu reduzieren, ist eine gute Unterschenkelmuskulatur unerlässlich. Eine einfache Kräftigungsübung für Ihre Wadenmuskulatur ist z. B. täglich den Ballenstand auszuführen. Hierbei stehen Sie aufrecht, Ihre Beine / Füße eng aneinander und die Knie gestreckt. Heben Sie beide Fersen schnell ab und lassen Sie diese wieder langsam sinken (25 Wiederholungen).

Bei Gleichgewichtsproblemen ist ein leichter Handkontakt (Handlauf, Wand, etc.) möglich.



# ERNÄHRUNGSHINWEISE BEI HARNINKONTINENZ

Um unnötigen Harndrang zu vermeiden, ist es wichtig, auf harntreibende Nahrungsmittel zu verzichten bzw. deren Menge zu reduzieren.

## **Harntreibende Nahrungsmittel sind unter anderem:**

- Koffein- und teeinhaltige Getränke (Kaffee, Tee, Cola)
- Alkohol
- Stark kohlenstoffhaltige Getränke
- Zitrusensäurehaltige Getränke (Orangensaft, Zitronensaft, u. ä.)
- Allgemein kalte Getränke

# ERNÄHRUNGSHINWEISE BEI STUHLINKONTINENZ ODER VERSTOPFUNG NACH DARMOPERATIONEN

## **Nach Darmoperationen ist es allgemein wichtig, sich an einigen Richtlinien zu orientieren:**

- Regelmäßig kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen (6-8)
- Die Nahrung gründlich kauen (gut gekaut ist halbverdaut)
- Auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten (mind. 2 Liter pro Tag)
- Unverträglichkeiten austesten (ggf. Ernährungsprotokoll)
- Auf Ruhe beim Essen achten

## **Bei Durchfall können folgende Nahrungsmittel „stopfend“ wirken:**

- Zerdrückte Banane
- Geriebener Apfel
- Gekochte Karotten, Karottensuppe (300 g Karotten pro Liter)
- Zwieback und Weißbrot
- Hartkäse

## **Bei Verstopfung können folgende Nahrungsmittel helfen:**

- Milchprodukte (Buttermilch, Kefir, Joghurt, etc.)
- Trockenfrüchte, Fruchtwürfel
- Weizenkleie
- Leinsamen
- Haferflocken
- Sauerkrautsaft
- Allgemein viel trinken (mind. 2 Liter pro Tag) und nicht zu stark oder scharf würzen

# ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI KÜNSTLICHEM DARMAUSGANG (STOMA)

**Hierbei gelten auch die Richtlinien wie nach Darmoperationen!**

**Stopfend:** siehe Ernährungshinweise nach Darmoperationen

**Abführend:** siehe Ernährungshinweise nach Darmoperationen

## Geruchserzeugend:

- Eier
- Pilze
- Zwiebeln / Knoblauch
- Fleisch

## Geruchshemmend:

- Heidelbeeren
- Grüner Salat
- Naturjoghurt
- Süßstofftabletten im Stoma

## Blähend:

- Hülsenfrüchte
- Kohl
- Zwiebeln / Lauchgemüse
- Pilze
- Paprika

## Blähungshemmend:

- Preiselbeersaft
- Heidelbeersaft
- Naturjoghurt
- Kümmel- / Fenchel- / Anistee
- Petersilie

## TIPPS FÜR DEN ALLTAG

### Toilettengang: Ringmuskel in Kombination mit Auge und Mund

Der Toilettengang muss in Ruhe und ohne Ablenkungen (z. B. Zeitung lesen) stattfinden. Die richtige Toilettenhaltung hängt davon ab, in welcher Position Sie sich entspannen und ruhig atmen können und ist deshalb individuell bestimmt. Eine aufrechte Sitzposition ist anzustreben. Sie sollten während des Stuhlgangs nicht pressen und beim Urinieren den Harnstrahl nicht unterbrechen, um eine restharnfreie Blasenentleerung zu gewährleisten.



Die Lippen ganz spitz nach vorn schieben – Synergismus mit dem Afterschließmuskel



Augen ganz kräftig zusammendrücken – Synergismus mit urethralem „Ringmuskel“

### Niesen und Husten

Husten und Niesen kommen meist sehr spontan und unverhofft. Bei dieser körperlichen Druckbelastung wird das Zwerchfell abrupt nach unten gedrückt und der Druck auf den Beckenboden steigt rasant an. Ein intakter reaktionsfähiger Beckenboden federt diesen Druck spontan ab. Ist der Beckenboden geschwächt, kann er diese Eruption nicht abfangen und es kommt zum Abgang von Urin. Eine Möglichkeit den Beckenboden zu unterstützen, ist eine aufrechte Körperhaltung mit Oberkörper- und Kopfdrehung zur Seite.

### Empfehlung bei Hustenreiz

Bei ständigem Hustenreiz gegen den geschlossenen Mund husten, dies schont den Beckenboden, sowie vorhandene Narben im Bauchbereich. Ergebnis ist ein kräftiger Hustenstoß am Ende meist mit Auswurf und Linderung.

### Weitere Beckenbodentherapeuten finden Sie im Internet unter:

[www.bm-balance.at](http://www.bm-balance.at), [Info@bm-balance.at](mailto:Info@bm-balance.at), Therapeutenverzeichnis



## TIPPS ZUR BLASENBERUHIGUNG

### **Imaginäres Bonbonlutschen**

Wussten Sie, dass es im Mund eine Reflexzone für die Blase gibt, die ganz leicht und unauffällig in allen Lebenslagen zum Aufschub von Harndrang genutzt werden kann?

Ganz einfach: Wenn man die Zunge kräftig am vorderen Gaumen hinter den oberen Schneidezähnen hin und her bewegt.

### **Adduktorenbremse**

- Einfach die Beine übereinander schlagen und fest zusammen drücken.
- Trippeln, wie kleine Kinder. Von einem Vorfuß zum anderen, hemmt die Blasenaktivität und erhöht die Spannung der Beckenbodenmuskulatur.
- Schnürsenkelbinden als Aufschubstrategie.

IHR PHYSIOTHERAPEUTENTEAM





Dieser QR-Code verbindet Ihr Mobiltelefon direkt mit unserer Internetseite.

## **SRH Gesundheitszentren Nordschwarzwald GmbH**

Gisela-und-Hans-Ruland-Straße 1 | 76337 Waldbronn

Telefon +49(0)7243 603-0 | Telefax +49(0)7243 603-2630

info@gns.srh.de | [www.gesundheitszentren-nordschwarzwald.de](http://www.gesundheitszentren-nordschwarzwald.de)

