

## KONTINENZ-TRAINING

### Wissenswertes zur Beckenbodengymnastik

Der Beckenboden befindet sich wie der Name es wunderbar beschreibt auf dem Boden des Beckens. Er wird von verschiedenen Knochen begrenzt und schließt das Becken quasi von unten ab. Als Beckenboden bezeichnet man die dort befindlichen Muskeln, Sehnen und Faszien.

Das Training des Beckenbodens in Form von Beckenbodengymnastik erfolgt in erster Linie aus gesundheitlichen Gründen. Nur wenigen ist bekannt, dass Beckenbodentraining vor allem in der Prophylaxe, speziell wenn Veränderungen und Erkrankungen der Wirbelsäule sowie des Atmungssystems bestehen, einen großen Stellenwert hat.

Beckenbodentraining unterstützt die Wahrnehmungsfähigkeit des Beckenbodens. Es trainiert das bewusste, dosierte An- und Entspannen der Beckenbodenmuskulatur, die – sowohl bei der Frau als auch beim Mann – primär für die Sicherung der Kontinenz zuständig ist. Eine gut trainierte Beckenbodenfunktion stellt somit die optimale Vorsorge für mögliche Inkontinenzprobleme mit steigendem Alter dar. Zudem ist Beckenbodengymnastik besonders für Frauen nach der Entbindung wichtig, da sie die geschwächten und teilweise traumatisierten Muskelpartien wieder aufbauen und so die Funktionalität der Muskeln wieder optimieren helfen.

Doch eine Geburt ist nicht der einzige Grund für einen geschwächten Beckenboden. So kann bei Männern ebenso wie bei Frauen der Beckenboden durch dauerhafte falsche Belastung beispielsweise durch eine schlechte Haltung, durch Operationen oder sogar Übergewicht dauerhaft geschädigt und geschwächt werden. Hintergrund sind u.a. bindegewebige Verbindungen, die von der Blase bis zur Brustwirbelsäule ziehen und generell die Tatsache, dass alle Organe in Beziehung zueinander stehen. Damit wird deutlich, dass



Vor allem Frauen haben häufig Probleme mit dem Beckenboden – mit gezielten Übungen lässt sich jedoch viel tun.

Foto: dpa

eine Inkontinenz keine reine Alterserscheinung ist, sondern auch durch äußere Umstände herbeigeführt werden kann. Und genau diesen Umständen gilt es, frühzeitig präventiv entgegenzuwirken.

Um den Beckenboden schonend zu trainieren, kommt es auf die

richtige Durchführung der Beckenbodenübungen an. Auch wenn diese Muskelgruppe eher verdeckt ist als andere Muskelgruppen, gilt es, ihr dennoch gesteigerte Beachtung zu schenken. Da das Beckenbodentraining oftmals aus medizinischen Gründen durchgeführt wird und es für einen Anfänger nicht leicht

ist, diese Körperregion überhaupt bewusst zu spüren, empfiehlt sich, das Training unter Anleitung mit einem Physiotherapeuten vorzunehmen. Eine geschulte Fachkraft weiß, wie Sie den Beckenboden gezielt aktivieren können. So lernen Sie, für sich selbst auch die Trainingserfolge wahrnehmen zu können.

Vor dem Hintergrund der oben erwähnten Organverbindungen und Wechselwirkungen können Übungen des Beckenbodens ihre volle Wirkung nur entfalten, wenn sie in Kombination mit einem ausgewogenen Ganzkörpertraining unter Einbeziehung der Atmungsfunktion erfolgen. Im Liegen sollte daher auch nur anfangs und wenn keine andere Ausgangsstellung möglich ist, trainiert werden.

Nach der Theorie nun für Sie die drei wichtigsten Beckenbodenübungen, die Sie ohne Hilfsmittel, jederzeit und an jedem Ort durchführen können.

Dr. Claudia Winkelmann

Die Autorin ist Leiterin der Stabsstelle Physikalische Therapie & Rehabilitation und Leitungsglied des Kontinenzentrums des Universitätsklinikums Leipzig.

#### +++ Beckenbodengymnastik +++

**1. Übung:** Setzen Sie sich bitte ganz aufrecht auf das vordere Drittel Ihres Stuhls. Atmen Sie nun tief ein. Beim Ausatmen ziehen Sie nun Ihren Beckenboden nach innen oben. Machen Sie 5-10 Wiederholungen. Diese Übung zielt auf das Training der Beckenbodenmuskulatur in Verbindung mit der Harnröhre ab. Bitte halten Sie unbedingt auch während der Ausatem-

phase Ihre Wirbelsäule aufgerichtet.

**2. Übung:** Führen Sie die Übung wie in 1 beschrieben durch, allerdings jetzt mit gebeugtem Rücken. Machen Sie 5-10 Wiederholungen. Diese Übung konzentriert sich auf den Enddarmbereich.

**3. Übung:** Stellen Sie sich auf-

recht hin, die Füße sind dabei hüftbreit auseinander. Atmen Sie nun tief ein. Beim Ausatmen ziehen Sie nun Ihren Beckenboden nach innen oben. Machen Sie 5-10 Wiederholungen. Für den Übungserfolg ist es wie in Übung 1 wieder wesentlich, dass Sie während der Ausatmung nicht zusammenfallen, sondern die Wirbelsäule aufgerichtet halten.

## FACHMESSE

### Mit modernen Mitteln gegen den Schmerz

Rund fünf Millionen Menschen leiden in Deutschland unter Dauerschmerzen. Deren Ursachen sind sehr komplex und erfordern interdisziplinäre Behandlungskonzepte. Die vielfältigen Optionen einer ganzheitlichen Schmerztherapie stehen deshalb im Mittelpunkt des 2. Symposiums der Physikalischen Therapie und Rehabili-

tation. Die Veranstaltung unter dem Titel „Schmerz – mehrdimensional denken und handeln“ wird von der Stabsstelle Physikalische Therapie und Rehabilitation des Universitätsklinikums Leipzig am 12. März 2011 im Rahmen der therapie Leipzig organisiert (9 bis 14.15 Uhr). Das Symposium ist mit sechs Fortbildungspunkten der Kategorie

A durch die sächsische Landesärztekammer zertifiziert und ergänzt das hochkarätige Fachprogramm der therapie Leipzig vom 10. bis 12. März 2011.

„Das Symposium beleuchtet den hohen Aufwand an Diagnostik und Therapie von Schmerzpatienten aus ärztlichem und therapeutischem Blickwinkel.

Ebenso wird die Sichtweise des Qualitätsmanagements und Medizincontrollings dargestellt“, erklärt Dr. Claudia Winkelmann, Leiterin der Stabsstelle Physikalische Therapie und Rehabilitation des Universitätsklinikums Leipzig. Die Fachveranstaltung werde sowohl verschiedene Therapeutengruppen wie Physio-, Ergo- und

Sporttherapeuten ansprechen als auch Ärzte, die Schmerzpatienten betreuen. „Das Zusammengehen mit Deutschlands bedeutendster Fachmesse mit Kongress für Therapeuten und Ärzte garantiert eine einzigartige Symbiose von wissenschaftlicher Theorie, fachpraktischer Ausstellung und Erprobung“, so Dr. Winkelmann. pm