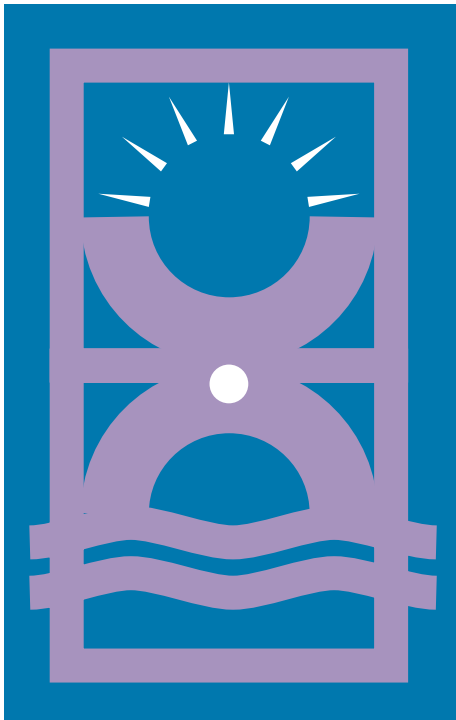


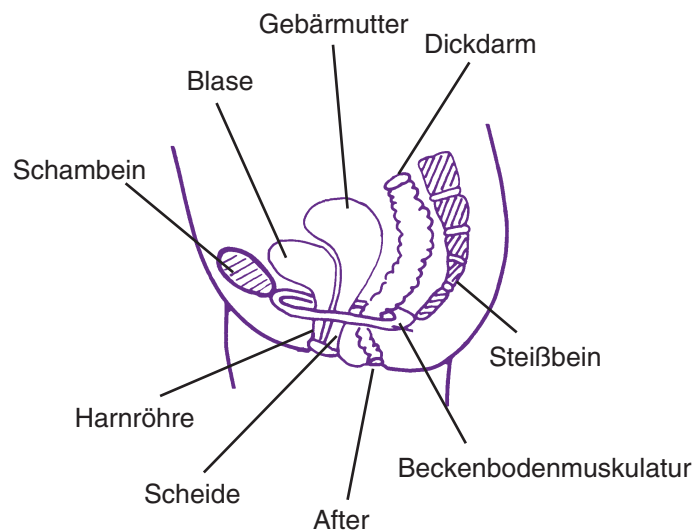


# Beckenbodenübungen für Frauen



## Was sind die Beckenbodenmuskeln?

Der Boden des Beckens besteht aus Schichten von Muskeln und anderen Geweben. Diese Schichten dehnen sich wie eine Hängematte vom Steißbein im Rücken bis nach vorne zum Schambein. Der Beckenboden einer Frau unterstützt die Blase, die Gebärmutter (Uterus) und den Darm. Die Urethra (Harnröhre), die Scheide (Geburtswege) und das Rektum (After) führen alle durch die Beckenbodenmuskeln hindurch. Die Beckenbodenmuskeln spielen eine wichtige Rolle für die Blasen- und Darmkontrolle sowie für sexuelle Empfindung.



## Warum die Beckenbodenmuskeln schwach werden können

Die Beckenbodenmuskeln können geschwächt werden durch:

- Schwangerschaft und Kindesgeburt;
- andauernde Anstrengung beim Stuhlgang (Verstopfung);
- dauerndes schweres Heben;
- chronischen Husten (wie z.B. Raucherhusten oder chronische Bronchitis und Asthma);
- Übergewicht;
- Änderungen des Hormonspiegels in der Menopause (Wechseljahre); und
- mangelhafte allgemeine Fitness.



## Der Nutzen von Beckenbodenübungen

Es ist wichtig für Frauen jeden Alters, die Kraft ihrer Beckenbodenmuskeln zu erhalten.

Frauen mit Stressinkontinenz, d.h. diejenigen, die regelmäßig Harn verlieren, wenn sie husten, niesen oder Sport treiben, können ganz besonders von diesen Übungen profitieren.

In der Schwangerschaft helfen diese Übungen dem Körper, mit dem zunehmenden Gewicht des Babys fertig zu werden. Gesunde, fitte Muskeln vor der Geburt des Babys werden sich nach der Geburt schneller erholen.

Wenn Frauen älter werden, ist es wichtig, die Beckenbodenmuskeln stark zu halten, weil sich während der Menopause die Muskeln ändern und schwächer werden können. Eine Beckenbodenübungsroutine hilft, die Auswirkungen der Menopause auf die Beckenstützung und Blasenkontrolle zu beschränken.

Beckenbodenübungen können auch nützlich sein in Verbindung mit einem Blasentrainingsprogramm. Dies hat zum Ziel, die Blasenkontrolle der Personen zu verbessern, die ein häufiges dringendes Bedürfnis haben zu urinieren (Dranginkontinenz). Blasentraining wird in der gleichnamigen Broschüre in dieser Serie erklärt.

## Wie man die Beckenbodenmuskeln anspannt

Als erstes muss man herausfinden, welche Muskeln trainiert werden müssen.

1. Setzen oder legen Sie sich bequem hin, wobei die Muskeln Ihrer Oberschenkel, Ihres Gesäßes und Ihres Bauches entspannt sind.
2. Ziehen Sie den Ring von Muskeln um Ihren After zusammen, als ob Sie Durchfall oder Blähungen beherrschen wollten. Dann entspannen Sie. Üben Sie diese Bewegung mehrere Male, bis Sie sicher sind, dass Sie den richtigen Muskel trainieren. Versuchen Sie, nicht Ihr Gesäß anzuspannen.
3. Wenn Sie urinieren, versuchen Sie, den Fluss mittendrin zu stoppen, dann starten Sie ihn wieder. Machen Sie dies nur, um herauszufinden, welches die richtigen Muskeln sind und dann nicht mehr als einmal pro Woche, um Ihren Fortschritt zu überprüfen, sonst könnte dies Ihre normale Blasenentleerung stören.

Wenn Sie keine spürbare Anspann- und Anhebebewegung Ihrer Beckenbodenmuskeln fühlen können oder nicht fähig sind, den Harnfluss, wie in Punkt 3 beschrieben, auch nur zu verlangsamen, sollten Sie fachliche Hilfe in Anspruch nehmen, um die richtige Arbeitsweise Ihrer Beckenbodenmuskeln wiederherzustellen. Auch Frauen mit sehr schwachen Beckenbodenmuskeln können diese Übungen von einem Krankengymnasten oder Kontinenzberater mit Fachkenntnissen auf diesem Gebiet lernen.



## Ausführung der Beckenbodenübungen

Wenn Sie fühlen können, dass die Muskeln arbeiten, trainieren Sie sie, indem Sie:

1. Den After, die Scheide und die Harnröhre alle gleichzeitig anspannen und zusammenziehen und diese dabei von innen HOCH heben. Versuchen Sie, diese starke Anspannung anzuhalten, während Sie bis fünf zählen, dann lassen Sie los und entspannen. Sie sollten ein merkbares Gefühl des „Loslassens“ haben.
2. Wiederholen („anspannen und anheben“) und entspannen. Es ist wichtig, eine 10 Sekunden lange Pause zwischen jeder Anspannung einzulegen. Wenn es Ihnen leicht fällt, während Sie bis fünf zählen, dann versuchen Sie, die Spannung länger zu halten – bis zu zehn Sekunden.
3. Wiederholen Sie dies, so oft Sie können, bis zu einem Maximum von 8 – 10 Anspannungen.
4. Nun machen Sie fünf bis zehn kurze und schnelle, aber starke Anspannungen.
5. Machen Sie diese ganze Übungsroutine mindestens 4 – 5-mal jeden Tag.

Während Sie diese Übungen durchführen:

- NICHT den Atem anhalten
- NICHT nach unten drücken, sondern anspannen und anheben
- NICHT Ihren Bauch, Ihr Gesäß oder Ihre Oberschenkel anspannen.

## Führen Sie Ihre Übungen gut aus

Die Qualität ist wichtig. Wenige gute Übungen bringen größeren Nutzen als viele halbherzige.

Wenn Sie erst einmal gelernt haben, wie man diese Übungen macht, sollten sie regelmäßig durchgeführt werden, wobei Sie jedem Satz volle Aufmerksamkeit schenken sollten. Es kann hilfreich sein, wenn mindestens fünf regelmäßige Zeiten während des Tages für diese Übungen zur Verfügung stehen. Zum Beispiel, nachdem Sie zur Toilette gegangen sind, wenn Sie etwas trinken oder im Bett liegen.

Was Sie noch tun können, um Ihre Beckenbodenmuskeln zu unterstützen:

- heben Sie schwere Lasten zusammen mit jemand anderem an;
- vermeiden Sie Verstopfung und jegliche Anstrengung beim Stuhlgang;
- holen Sie bei Heuschnupfen, Asthma und Bronchitis den Rat Ihres Arztes ein, um Niesen und Husten zu vermindern, und
- halten Sie Ihr Gewicht im richtigen Bereich für Ihre Größe und Ihr Alter.

## Suchen Sie Hilfe

Gute Ergebnisse brauchen Zeit. Um Ihre Beckenbodenmuskeln zu ihrer bestmöglichen Stärke aufzubauen, müssen Sie hart an diesen Übungen arbeiten. Die besten Ergebnisse werden erzielt, wenn Sie die Hilfe eines Krankengymnasten oder Kontinenzberaters in Anspruch nehmen, der dann ein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellt, das besonders auf Ihre Muskeln abgestimmt ist.



## Wer kann helfen?

- Ihr Hausarzt.
- Die staatliche Kontinenz-Telefonberatung (National Continence Helpline) gebührenfreie Rufnummer **1800 33 00 66**. (Der Telefonberatungsdienst kann Telefondolmetscher arrangieren.)
- Ihr Gemeinde- oder Gesundheitsfürsorger, oder Ihr Krankengymnast.
- Besondere Kontinenzberater in Krankenhäusern, Kontinenzkliniken oder Hilfsmittelzentren und -zweigstellen der Stiftung für Kontinenz in Australien (Continence Foundation of Australia).

**Dolmetscher.** Einige Dienststellen können Ihnen kostenlos einen Dolmetscher (des gleichen Geschlechts, wenn es Ihnen lieber ist) zur Verfügung stellen. Fragen Sie in Ihrer Dienststelle nach.

Telefonische Dolmetscherdienste sind billiger und oft unmittelbar verfügbar. Zum Beispiel, die Dringlichkeitstelefonleitung für Ärzte des Übersetzungs- und Dolmetscherdienstes (Translating and Interpreting [TIS] Doctors Priority Line) bietet einen kostenlosen Dienst an für Ärzte in privater Praxis, die mit Patienten mit mangelhaften Englischkenntnissen sprechen wollen. Ihr Arzt kann diesen Dienst unter der Nummer 1300 131 450 buchen.

### Weitere Informationen finden Sie in diesen anderen Broschüren in dieser Serie:

- Was ist Harninkontinenz?
- Gute Blasengewohnheiten für jedermann
- Blasentraining
- Beckenbodenübungen für Männer
- Altersschwachsinn und Harninkontinenz
- Verstopfung und Harninkontinenz
- Blasenprobleme und die Prostata
- Inkontinenz-Hilfsmittel und -Geräte
- Inkontinenz: Mythen und Tatsachen
- Was ist eine Kontinenz-Untersuchung?
- Eine Liste von zehn oft gestellten Fragen
- Eine von drei Frauen, die je ein Baby gehabt haben, macht sich nass
- Stuhlinkontinenz
- Chirurgische Behandlung von Stressinkontinenz bei Frauen

