

Unser **Beckenbodentraining** in der Gruppe beinhaltet das Kennen-Lernen der Anatomie des Beckenbodens und der zugehörigen knöchernen Strukturen des Beckens und der Lendenwirbelsäule.

Parallel dazu werden die Funktionsweisen der verschiedenen Verschlussmechanismen erläutert und spezielle Übungen erlernt.

Jeder Teilnehmer erhält ein Skript um das Programm auch zu Hause weiter führen zu können.

Das Beckenbodentraining

Warum sollte der Beckenboden trainiert werden?

Im Laufe des Lebens verlieren alle wenig beanspruchten Muskeln an Kraft. Da eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur häufig erst dann wahrgenommen wird, wenn erste Inkontinenzprobleme auftreten, ist ein Training der Beckenbodenmuskulatur sowohl als Therapie, wie auch als Prophylaxe sinnvoll.

Welche Formen der Inkontinenz gibt es?

Die häufigsten Formen der Inkontinenz sind:

a. die Stressinkontinenz:

Beim Hüpfen und Springen, beim bergauf- oder bergab Gehen, aber auch beim Husten, Niesen oder Lachen, oder beim Anheben schwerer Gewichte entsteht Stress für den Beckenboden, wobei unwillkürlich etwas Urin abgeht.

b. die Drang- oder Urge-inkontinenz:

Der Urin kann bei einem heftigen Urindrang nicht mehr sicher zurück gehalten werden und geht unter Umständen „schwallartig“ ab.

Eine Inkontinenz kann Männer, Frauen und Kinder betreffen und kann auch als Stuhlinkontinenz vorkommen.

Wodurch entsteht eine Inkontinenz?

Eine Inkontinenz kann entstehen durch Bewegungsmangel, durch schlechte Haltung, durch eine sitzende Tätigkeit, aber auch durch Schwangerschaften, durch lange andauernde Husten- oder Blasenerkrankungen oder Operationen im Urogenitalbereich.

Wie ist der Beckenboden aufgebaut ?

Der Beckenboden, das sogenannte „Diaphragma pelvis“, schließt den Bauchraum nach unten ab. Es besteht aus verschiedenen Muskelgruppen, die wie eine Achte vom Schambein vorne zum Steißbein nach hinten ziehen, und auch rechts und links an den Sitzbeinhöckern verankert sind. Verstärkt wird die Muskulatur durch eine starke Sehnenplatte. Durch die Form der Muskelschlingen wird eine Öffnung für den Blasenausgang, den Darmausgang und für die Scheide ermöglicht.

Was sind die Funktionen des Beckenbodens?

- Zunächst muss der Beckenboden das Gewicht des Bauchraumes gegen die Schwerkraft halten und in der Fortbewegung nach unten abfedern.
- Bei zunehmender Füllung von Blase und Darm muss er statisch von unten halten und den Verschluss der Körperöffnungen sichern.
- Beim Wasserlassen und beim Stuhlgang muss der Beckenboden sich entspannen können.
- Bei der Entbindung muss er in der Lage sein sich maximal zu weiten um die Geburt des Kindes zu ermöglichen.

Wie kann der Beckenboden trainiert werden?

Da die Aktivität des Beckenbodens weitgehend unbewusst gesteuert wird, ist es sinnvoll jene Impulse zum Training zu nutzen, die auch vom Körper selbst gegeben werden.

Eine solche natürliche Stimulation für den Beckenboden ist die rhythmische Atembewegung. In gleichmäßigem Wechsel wird bei der Atmung ein Druck von innen über die Bauchorgane auf den Beckenboden ausgeübt, der bei der Ausatmung wieder nachlässt.

Diese rhythmische „Massage“ stimuliert sowohl die Durchblutung des Beckenbodens und sämtlicher Bauchorgane, als auch deren Muskulatur zur Anspannung und nachfolgender Entspannung.

Dabei reagiert der Bauchraum ähnlich einem Luftballon.

Jede Veränderung der Körperhaltung, oder eine Bewegung von Zwerchfell oder Bauchmuskeln, verformt den „Luftballon-Bauch“.

Da keine Möglichkeit besteht, den Druck abzulassen, wird dieser in alle Richtungen weiter gegeben.

Diesen Effekt machen wir uns bei den Atemübungen zunutze.

Bei der Einatmung drückt das Zwerchfell den „Luftballon-Bauch“ nach unten. Dabei wird der Bauch nach vorne außen gewölbt, und es entsteht vermehrter Druck auf den Beckenboden.

Bei der Ausatmung bewegt sich das Zwerchfell nach oben. Der Druck auf den Beckenboden nimmt wieder ab, die Bauchwand geht wieder Richtung Körper-Innenraum.

Folgende einfache Atemübung verbessert die Wahrnehmung der beschriebenen physiologischen Atembewegung:

Der Teilnehmer liegt entspannt auf dem Rücken. Die Hände liegen auf dem Unterbauch und werden durch die Ein- und Ausatmung passiv mitbewegt. Über die passive Bewegung der Hände wird die Atembewegung deutlich gespürt.

Wissenswertes zur Harnblase

Die Harnblase besteht aus einer sehr elastischen dünnen Haut. Ihr maximales Fassungsvermögen beträgt ungefähr 1500 ml.

Der erste Harndrang wird bei etwa 200 ml spürbar. Ein imperativer Harndrang setzt bei einer Füllung von circa 400 ml ein.

Wird die Blase langsam mit Urin gefüllt, bewegt sie sich im Bauch nach oben und zieht dadurch die Harnröhre in die Länge. Hierdurch wird die Grundspannung der beiden Verschlussmechanismen erhöht.

Der innere Schließmuskel der Blase wird unwillkürlich gesteuert und unterliegt dem zentralen autonomen Nervensystem. Der äußere Schließmuskel kann zusätzlich noch bewusst stärker angespannt werden.

Um die Funktionsfähigkeit der Verschlussysteme zu erhalten sollte eine gute Füllung der Blase abgewartet werden, ehe diese entleert wird. Das vorsorgliche „zur Toilette gehen“ ist nicht sinnvoll, vielmehr sollte zu Hause bewusst der Zeitraum des Urin-Einhaltens verlängert werden.

Folgende Übung trainiert die Blasenschließmuskeln:

Der Teilnehmer sitzt aufrecht auf einem Hocker. In der Vorstellung werden kleine Reiskörner mit der Beckenbodenmuskulatur aufgenommen, in den Körper hineingezogen und wieder losgelassen.

Der Enddarm = Rektum

Der letzte Darmabschnitt vor dem Darmausgang wird Rektum genannt. Das Rektum dient als Speicherorgan für den Stuhl. Da das Rektum der Krümmung des Kreuzbeines folgt, drückt die Stuhlsäule nicht ungebremst auf den Beckenboden und kann dadurch leichter zurück gehalten werden.

Das Verschlusssystem des Anus wird überwiegend vom autonomen Nervensystem gesteuert.

Bei starkem Stuhldrang wird zusätzlich die willentlich gesteuerte Muskulatur eingesetzt.

Im Rektum, oberhalb des analen Ringmuskels, verlaufen Arterien und Venen. Werden diese durch häufiges Zurückhalten des Stuhles oder durch starkes Pressen bei der Defäkation immer wieder gepresst, können die sogenannten Hämorrhoiden entstehen.

Um Hämorrhoiden oder einer Stuhl - Inkontinenz vorzubeugen, ist eine geregelte Verdauung sehr wichtig.

Mit dieser Übung können Spannung und Entspannung des Afters geübt werden:

Der Teilnehmer liegt entspannt auf dem Rücken. Die Hände liegen auf dem Unterbauch. Mit der Einatmung öffnet sich der Anus nach außen, der Afterschließmuskel ist entspannt. Mit der Ausatmung wird der Anus bewusst in den Körper hinein gezogen.

Mehrmals hintereinander üben.

Die Bedeutung der aufrechten Körperhaltung

In der aufrechten Körperhaltung bleibt der „Luftballon-Bauch“ gleichmäßig gespannt. Alle beteiligten Muskeln befinden sich in einer ausgeglichenen Grundspannung.

Beim gekrümmten Sitzen und im nachlässigen Stand wird die vordere Bauchwand schlaff. Dadurch verlieren sowohl der Beckenboden als auch die Harnröhre von ihrer erforderlichen physiologischen Grundspannung. Gleichzeitig wird die natürliche Krümmung des Rektums aufgehoben, wodurch die Stuhlsäule vermehrt Druck auf den Anus ausübt und der Entstehung von Hämorrhoiden Vorschub leistet.

Beim aufrechten Gehen werden sämtliche Muskeln des Körpers, also auch die des Beckenbodens, wechselweise angespannt und locker gelassen und somit gleichmäßig trainiert.

Günstige Sportarten für den Beckenboden sind daher das Walking und das Nordic Walking.

Da das Anheben von Lasten erhebliche Drücke auf den Beckenboden erzeugen kann, ist auch hier ein guter Bewegungsablauf sinnvoll: der Oberkörper sollte durch die Beugung der Hüftgelenke gerade nach vorne gebracht werden. Anschließend wird das Gewicht aufgenommen und direkt an den Körper gebracht. Dann wird der Oberkörper wieder aufgerichtet.

Hierdurch wird die entstehende Belastung vom Beckenboden weg auf die Bauchmuskulatur gelenkt.

Ein „Beckenboden-Kurs“ umfasst 8 Einheiten zu je 45 Minuten.
Auf Wunsch der Teilnehmer ist ein Nachtreffen nach einigen Wochen möglich.