

4. Die „Brücke“ (in Rückenlage mit angestellten Beinen)

Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur an!
Nun langsam das angespannte Gesäß abheben und die Wirbelsäule Stück für Stück in Abrollbewegung folgen lassen. Achten Sie auf Ihre Anspannung im Beckenboden. Auch beim Herunterrollen soll diese jederzeit gehalten werden.



Die Übungen sollten wie folgt ausgeführt werden:

- Die Übungsdauer sollte ca. 10 Minuten betragen
- Lieber mehrmals am Tag üben
- Es gilt immer:
Langsam die Anspannung aufbauen und
langsam die Anspannung abbauen!

- Versuchen Sie das Erlernte regelmäßig täglich umzusetzen.
- Alle Übungen sind auch im Sitz oder Stand durchführbar.
- Bevor Sie husten, niesen oder lachen, etwas heben oder eine Treppe steigen, sollten Sie den Beckenboden anspannen.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Physiotherapie

8.00–9.00 Uhr

12.00–13.30 Uhr

T +49 251 83-48156

Weitere Informationen zu einer Therapeutenliste erhalten

Sie unter: <http://www.ag-ggup.de/therapeutenliste.html>



Beckenbodentraining

für Patientinnen und Patienten im urologischen Bereich

Dieses Merkblatt ist als Hilfe gedacht, um Übungen selbstständig ausführen zu können, die Sie bei uns in der Physiotherapie kennen gelernt haben. In diesem Programm befindet sich eine Auswahl dieser Übungen.

Bitte beachten Sie:

- Keine der Übungen darf zu Schmerzen im Körper führen, oder bereits bestehende Schmerzen verschlimmern.
- Atmen Sie bei allen Übungen gleichmässig weiter und vermeiden Sie Luftanhalten oder eine Pressatmung (dies gilt auch beim Toilettengang)!
- Allgemein gilt:
Mit der Ausatmung anspannen, mit der Einatmung entspannen.

Mit freundlichen Grüßen,

Ihre urologische Abteilung des Universitätsklinikums Münster

1. Grundspannung mit Beckenbodenspannung (in Rückenlage)

Die Arme liegen ausgestreckt neben dem Körper, die Fingerspitzen zeigen zur Decke oder die Handinnenflächen zum Boden. Die Beine liegen nebeneinander, die Füße sind hochgezogen, die Knie leicht gebeugt. Das Kinn sollte während der Grundspannung zur Brust zeigen und der Kopf bleibt liegen. In dieser Position werden Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur angespannt. Diese Anspannung ist Basis für jede weitere Übungseinheit!



2. Beckenbodenspannung mit Geräten

Klemmen Sie ein Kissen oder besser einen Ball zwischen die Innenseiten der Knie und drücken Sie diesen fest zusammen. Spannen Sie nun Ihre Beckenbodenmuskulatur an!

Wenn Sie diese Übung gut beherrschen, klemmen Sie den Ball zwischen die Füße. Damit wird die notwendige Anspannung vergrößert und die Übung erschwert.



3. Isolierte Anspannung

Nehmen Sie die Grundspannung ein, allerdings strecken Sie die Beine durch, die Füße dann im Wechsel übereinander kreuzen.

