

Beckenboden-Gymnastik

Als Ergänzung zur Elektrostimulation bei Inkontinenz



**Üben Sie zunächst in entspannter Atmosphäre zu Hause.
Achten Sie auf bequeme Kleidung.
Atmen Sie ruhig ein und aus.
Die Übungen sollten etwa 10mal wiederholt werden.
Lieber ruhig und konzentriert arbeiten als hastig und unkorrekt!**

1. Sitz



a) Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, stellen Sie die Beine schulterbreit auseinander, und legen Sie Ihre Hände auf die Knie. Atmen Sie bewußt ein und aus.

Mit der Einatmung krallen Sie Ihre Zehen fest in die Schuhsohle oder den Boden.

Mit der Ausatmung lockern Sie die Muskeln wieder.

Spüren Sie, wie sich der Beckenboden gleichzeitig anspannt! Unterstützen Sie diese leichte Anspannung durch ein aktives Mitarbeiten!



b) Zum gesunden Aufstehen verlagern Sie Ihr Körpergewicht bei geradem Rücken leicht nach vorne. Nehmen Sie die Hände neben den Körper, und stützen Sie sich auf der Stuhlkante ab. Atmen Sie bewußt ein und aus.

Mit der Ausatmung stehen Sie leicht auf, dabei bemerken Sie, wie sich der Beckenboden anspannt.

Mit der Einatmung halten Sie diese Anspannung und setzen sich erst zum Ausatmen langsam wieder hin.

Dabei entspannen Sie die Beckenbodenmuskulatur.



2. Stand/Gehen

a) Diese Übung können Sie im Stehen, Liegen und in Rückenlage durchführen!

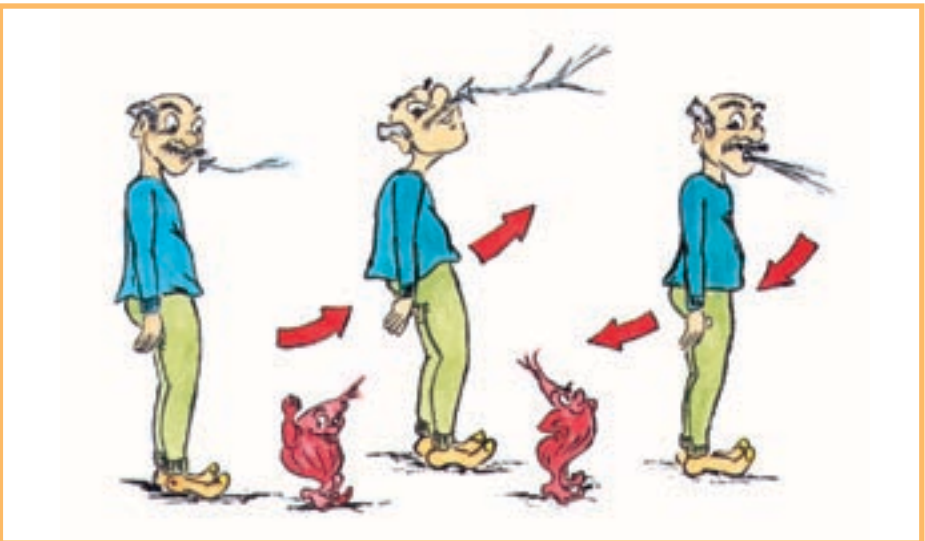
Atmen Sie ruhig ein und aus. Überkreuzen Sie Ihre Beine, und drücken Sie während der Einatmung die Fußkanten eng aneinander.

Spüren Sie, wie sich der Beckenbodenbereich anspannt?

Versuchen Sie, diese Spannung einen Moment zu halten, und atmen Sie dann wieder aus.



b) Stellen Sie Ihre Beine schulterbreit auseinander, und spannen Sie Ihren Beckenboden an. Dabei ziehen Sie Ihr Becken mit dem Schambein voran Richtung Nabel hoch, das Becken kippt nach hinten ab. Atmen Sie ein, und verstärken Sie die Kippbewegung noch. Die entstehende Muskelspannung – auch des Beckenbodens – halten Sie einen Moment und atmen dann langsam aus. Dabei kippt das Becken wieder nach vorne, und die Muskulatur entspannt sich. Wenn Sie diese Übung gut beherrschen, wenden Sie sie auch beim Gehen an. Sie wird Ihnen immer mehr in Fleisch und Blut übergehen.



3. Rückenlage



a) Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Knie leicht an und konzentrieren sich auf Ihre Rückenmuskulatur. Versuchen Sie, Ihren Rücken dem Boden so nahe wie möglich zu bringen. Merken Sie, wie sich dabei der Bauch anspannt? Vielleicht spüren Sie auch schon eine leichte Anspannung im Beckenboden. Ziehen Sie nun in der Einatmung Ihre Vorfüße nach oben vom Boden weg, die Fersen bleiben aufgestellt. Dabei spannt sich Ihr Beckenboden noch mehr an. Halten Sie

diese Spannung ein wenig, und atmen Sie langsam wieder aus. Dabei stellen Sie die Vorfüße auf den Boden auf.



b) Legen Sie sich wieder flach auf den Boden. Bringen Sie Ihren Rücken dem Boden wieder nah, und ziehen Sie Ihre Fußspitzen Richtung Kopf nach oben. Heben Sie beim



Einatmen ein Knie an und stemmen es in die gleichseitige Hand. Spüren Sie die Muskelanspannung im Beckenboden. Halten Sie die Spannung ein wenig und legen Sie dann das Bein langsam wieder ab. Dabei atmen Sie aus und die Muskelanspannung löst sich.



4. Alltag



Zuletzt eine kleine Hilfestellung für den Alltag! Beckenbodengymnastik kann zu jeder Zeit ausgeführt werden. Denken Sie z.B. einmal beim Zähneputzen oder der Küchenarbeit an das Anspannen der Muskeln. Achten Sie vor allem beim Anheben schwerer Gegenstände auf eine rückenfreundliche Technik, bei der automatisch der Beckenboden beansprucht wird!

Vertrieb:

www.schwa-medico.de

schwa·medico

MEDIZINISCHE APPARATE
VERTRIEBSGESELLSCHAFT MBH



Wetzlarer Str. 41-43 · 35630 Ehringshausen

Technische Hotline Tel. 06443 / 8333140

Bestell-Service Tel. 06443 / 8333110

Art.-Nr. 100701-V02