



**HOF
BAUER**

Physio.co.at

Mehr Sicherheit und Kraft für den Beckenboden



Physiotherapie für Becken und Beckenboden, Blase und Darm.

Gabriele Hofbauer, Physiotherapie
Termin nach Vereinbarung: Telefon: +43 664 992 3513
Plenkerstraße 37, 3340 Waidhofen an der Ybbs
hofbauer@physio.co.at, www.physio.co.at



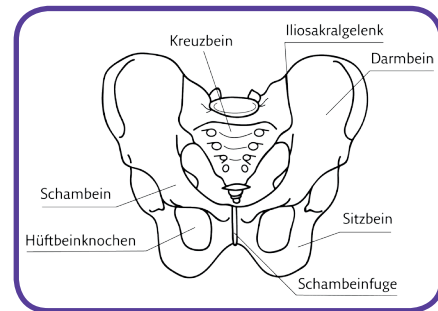
Berufsverband Physioaustria. Mitglied Fachgruppe für Uro-, Prokto-, Gynäkologie und Geburtshilfe.



Das knöcherne Becken

Anleitung zum Abtasten des knöchernen Beckens Spüren und Wahrnehmen - Übung im Sitzen

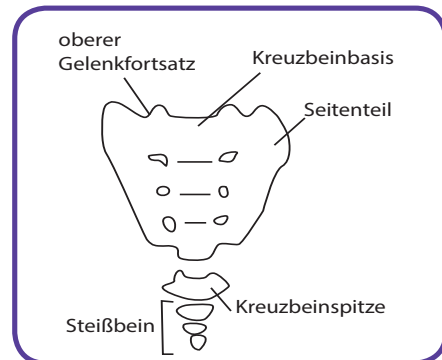
Die Finger wandern entlang des Beckenkammes nach hinten zum Kreuzbein und von dort nach unten zum Steißbein. Dann lenken wir die Aufmerksamkeit auf Knochen, die wir beim Sitzen spüren - die Sitzbeinhöcker, wir tasten die Rundungen innen ab und spüren weiches Gewebe - den Beckenboden.



Das Steißbein

Das Steißbein ist der Rest, eines vorzeitlichen „Schwanzes“. Hat der Hund noch 12 verschiedene Muskeln, um seinen Schwanz zu bewegen, ist dem Menschen nur ein Muskel geblieben. Damit kann eine minimale Bewegung durchgeführt werden. Weiters dient das Steißbein als Ansatzstelle der Beckenbodenmuskeln.

Verletzungen am Steißbein wirken sich daher auf die Aktivität der Beckenbodenmuskeln aus.

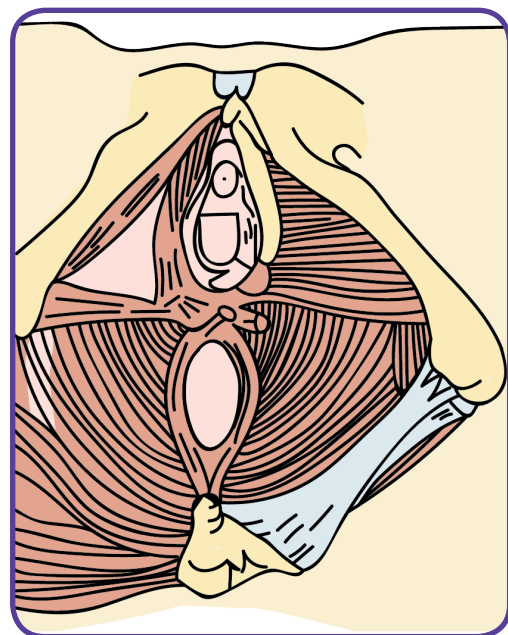


Die Muskeln des Beckenbodens

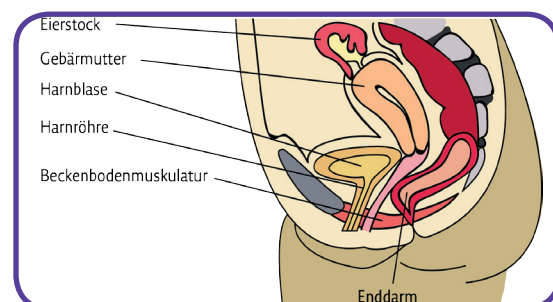
Die Muskeln des Beckenbodens bilden den unteren Abschluss des Beckens, vergleichbar mit dem Boden eines Fasses.

Diese Muskulatur hat folgende Aufgaben:

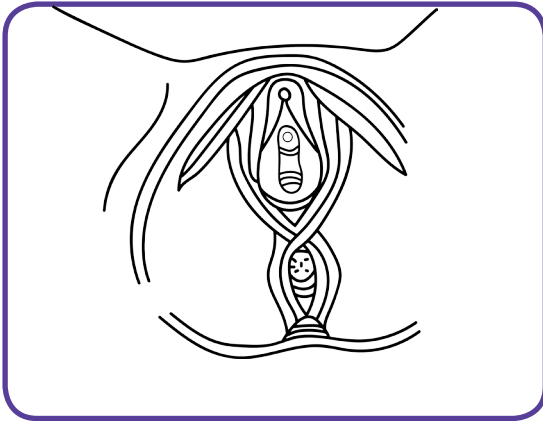
- innere Organe stützen
- sich öffnen bei der Geburt
- Liebeskraft und Lustgewinn bei der Sexualität fördern
- Entleerungsvorgänge steuern
- Winde zurückhalten
- dem Druck, der von der Bauchhöhle nach unten ausgeübt wird, gegenhalten



In der Seitenansicht sind die Beckenbodenmuskeln als Haltestruktur für Darm, Gebärmutter und Blase erkennbar.



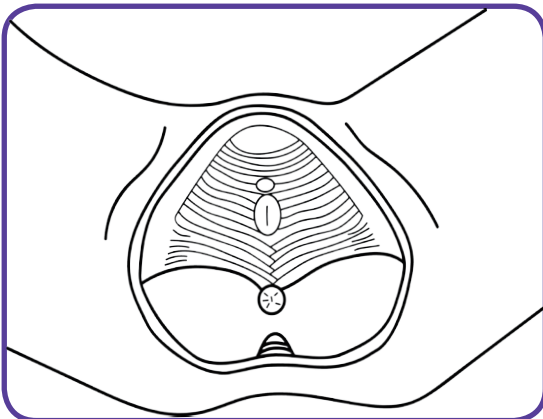
Die Beckenbodenmuskeln



Die **äußerste Muskelschicht** ist vergleichbar mit einer 8.

Der Kreuzungspunkt ist der Damm. Die äußeren Muskeln verschließen die Öffnungen und verengen die Scheide.

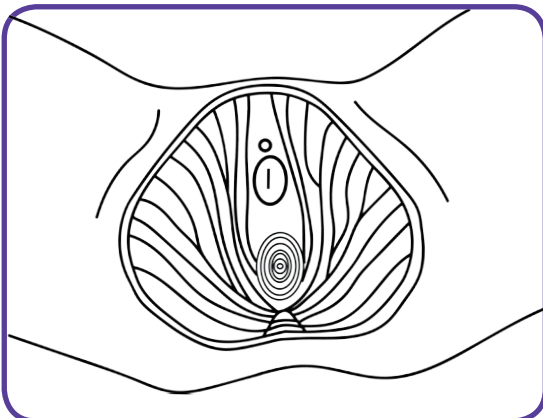
Übung: Alle „Luken“ dicht. Öffnungen zu. „Anklicken des Beckenbodens“



Das „Trampolin“ - die Schicht dazwischen

Diese Muskeln sind bindegewebig durchflochten und werden aktiviert, indem man zwischen den Sitzbeinhöcker in verschiedener Weise Spannung aufbaut.

Übung: Sitzbeinhöcker zusammenziehen, „Baggerschaufel“

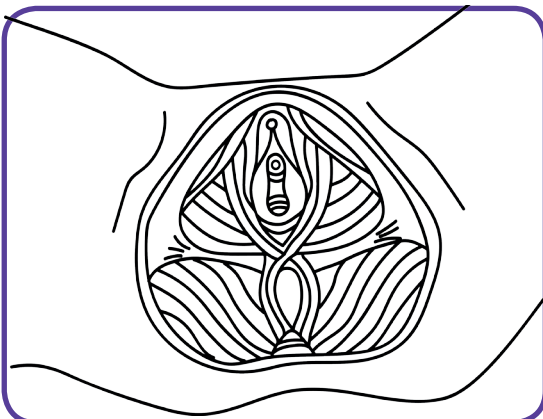


Die innersten Muskeln

Der M.Levator ani besteht aus 3 Teilen.

Dieser Muskel hält Gebärmutter, Blase und Darm und verhindert deren Absinken. Er schient das Köpfchen des Kindes bei der Geburt und bei Entspannung gibt er die Passagebahn für Stuhlgang frei.

Übungen: Steißbein nach vorne schräg hoch zum Schambein ziehen. Der Damm zieht nach innen.



„The Knack“ Feed forward - Übung



BELASTUNGS- & STRESSINKONTINENZ

Inkontinenz bedeutet den unwillkürlichen Verlust von Harn oder Stuhl, in den schlimmsten Fällen von beiden. Inkontinenz betrifft bis zu 10% der Menschen in der westlichen Welt, d.h. in Österreich zumindest 800.000 Einwohner.

Frauen sind neun Mal so oft betroffen wie Männer, was zum Großteil auf anatomische Unterschiede und die Belastung des Beckenbodens durch Geburten zurückzuführen ist. Die Symptomatik reicht bei beiden Geschlechtern von einer leichten Benetzung oder Verschmutzung der Unterwäsche bis zu massivem Abgang des Inhalts von Blase oder Enddarm. Hinzu kann quälender Harndrang kommen - und als Folge davon, dass die Toilette nicht mehr rechtzeitig erreicht wird.

Nicht alle Menschen können von Inkontinenz vollständig geheilt werden. Doch in vielen Fällen wird die Lebensqualität deutlich und nachhaltig gebessert, so dass man nicht selten hört: „Ja, wenn ich gewusst hätte, dass man mir helfen kann, dann hätte ich schon früher über mein Problem gesprochen.“

Soforthilfe

Husten und Niesen

Beim Husten und Niesen den Beckenboden kräftig einziehen und gestreckt stehen bleiben. Außerdem hilft es sich zu drehen und hinter die Schulter zu niesen bzw. zu husten.



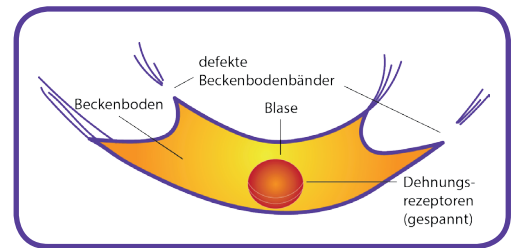
Bücken bei Senkung



III DIE DRANGBLASE

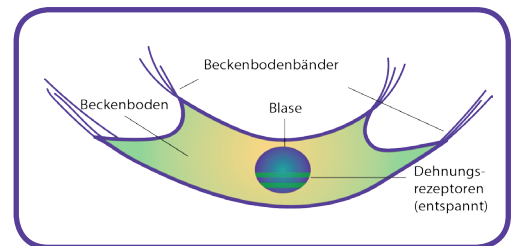
Was bewirkt Beckenbodentraining?

BEBO Training hilft bei Drangblase (oftmaliges Aufsuchen der Toilette). Eine bessere Beckenbodenspannung bewirkt, dass die Blase nicht so „tief“ sinkt. Durch das Tiefsinken werden Dehnungsrezeptoren gereizt und die Blase meldet Harndrang. Wird der BEBO trainiert, wird die Blase in einer besseren Stellung gehalten.



Trainieren Sie Ihren Beckenboden täglich, am Besten immer bei derselben Gelegenheit!

- beim Zähne putzen
- beim Stiegen steigen
- beim Walking
- am Sessel sitzend
- beim Kochen ...



Verhaltens- und Aufschubstrategien bei erhöhtem Harndrang

Zusammenfassung von Monika Siller, Physiotherapeutin

Die Drangblase reagiert normalerweise bei 350 bis 500 ml Füllung mit befehlsartigem Harndrang. Eine erste Meldung geschieht bei ca. 150 bis 200 ml. Hier kann der Drang noch hinausgezögert/verschoben werden. Bei Dranginkontinenz entsteht der Drang so stark, dass die Toilette unmittelbar aufgesucht werden muss. Der Entleerungsdrang wird schon bei ca. 150 ml gemeldet. Der Blasenmuskel lässt die physiologische Füllmenge nicht mehr optimal zu.

Mögliche Auslöser des frühzeitigen Harndranges:

- Wassergerausche: Hände waschen, Zimmerbrunnen, Fließwasser
- Temperaturwechsel (vom Kalten ins Warme kommen oder umgekehrt)
- Angst, die Toilette nicht rechtzeitig zu erreichen bzw. das Wissen, keine in der Nähe zu haben
- Lagewechsel: vor allem von Rückenlage in den Sitz über die geraden Bauchmuskeln (Druck auf die Blase)

Ursachen für geringe Speicherfähigkeit

- muskuläre Schwäche
- angeborene Bindegewebeschwäche
- Operationen und dadurch Narbenzüge, Verklebungen
- reflektorische Bahnung (zB Wassergerausche gekoppelt mit Entleerung)
- geschrumpfte Blasenkapazität durch ständige vorzeitige Entleerung
- Medikamente



Aufschubstrategien:

- korrektes WC-Verhalten und sich Zeit lassen, nach der Entleerung „zuschnüren“
- kein Pressverhalten beim Harn- und Stuhl entleeren

Jeder Druck auf den Dammbereich, hemmt den Harndrang

- Beine überkreuzen
- Druck der Hand gegen die Dammgegend / bei Frauen auf die Klitoris. Größere Hosentaschen einnähen hat sich gut bewährt
- auf einen gut erreichbaren Sessel in der Nähe der Toilette eine Handtuchrolle legen und sich bei Drang in den Reitsitz darauf setzen und zählen bis der Drang nachlässt
- sich auf eine Ecke des Tisches setzen bzw. gut anlehnen, da kommt auch Druck auf die Dammgegend
- in die Hocke gehen, dass die Ferse des Beines die Dammgegend berührt und so „tun als ob“ man in der Tasche etwas sucht...



Muskuläre Hilfe bei Drang:

- Beckenbodenmuskulatur und Gesäßmuskel anspannen
- auf den Vorfüßen trippeln

Mentale Aufschubstrategien:

- mit der Blase sprechen „du bist noch nicht dran“ - „wir haben noch Zeit“
- Blase gedanklich „streicheln“
- immer eine „Notfall-Kontinenzbinde“ und/oder Stadtplan mit eingezeichneten Toiletten in der Tasche mitführen
- ein Bild zur Entspannung betrachten und zählen - Ablenkung

Reflektorisch:

- Mit der Zunge hinter den oberen, vorderen Schneidezähnen ein „virtuelles“ Bonbon lutschen

Zusätzlich - speziell bei Männern:

- Größere Hosentaschen einnähen
- Druck mit Fingern auf die dorsalen Penisnerven
- Durch die längere Harnröhre des Mannes, kommt es häufig zum „Nachtröpfeln“. Letzte Tropfen herausschütteln bzw. melken (von der Peniswurzel Richtung Eichel)

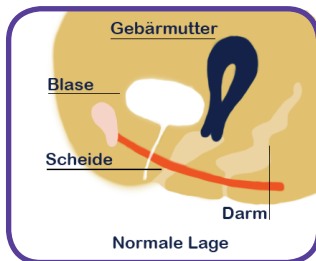


SENKUNGSZUSTÄNDE DER SCHEIDE, BLASE, DARM

Die heimliche Epidemie!

31% der Frauen zwischen 20 und 59 Jahren

41% der Frauen zwischen 50 und 79 Jahren



Beckenbodenübungsprogramm bei Senkung

Unterarmstütz

- Beckenboden anspannen
- bis 5 zählen
- locker lassen
- 10 mal wiederholen



Becken kippen

- Becken kippen und anspannen
- 10 mal wiederholen



Becken kippen & hochheben

- Becken kippen, anspannen und hochheben
- 10 mal wiederholen



PESSARE

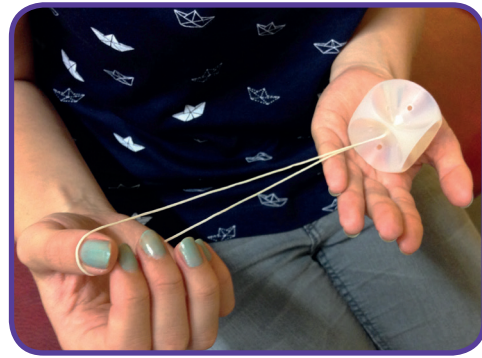
Pessare?

Noch nie gehört?

Pessare werden bei Absenkungen der Organe, Blase, Gebärmutter, Darm verwendet.

Schon in der Antike war das „Fallen der Gebärmutter“ bekannt.

Frauen in früheren Zeiten halfen sich mit Granatäpfel, Knochen, Steinen und Keramik, die sie als Stützmittel in die Vagina einführten.



Heutzutage wird die Pessartherapie wieder sehr modern, da es eine Operation verhindern oder hinausschieben kann.

Die Therapeutin schult sie in diese Anwendung ein und begleitet sie bei allen Fragen.

Oftgestellte Frage:

Spürt man Pessare im Inneren der Scheide?

Pessare spürt man nicht, da die Scheide im inneren Teil, keine Fühlkörperchen hat. Pessare können stundenweise getragen werden, zB zum Sport oder je nach Problematik bis zu 3 Monate.

BÜCKEN, HEBEN, TRAGEN

Beckenbodenschonendes Heben

Stellen Sie die Beine breit auseinander, dann beugen Sie die Knie und schieben den Popo nach hinten (wie auf einen Stuhl setzen). Den Rücken gerade halten. Beim Hochheben ausatmen, Bauch einziehen.

Die Last nahe am Körper halten.

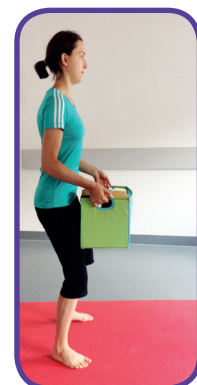
Schweres Heben belastet ihren Beckenboden, holen Sie sich Hilfe oder heben Sie zu zweit.

Lasten aufteilen

zwei Gießkannen, zwei Einkaufstaschen oder Trolley bzw. Rucksack ...

Heben von Lasten über 3 Kilo

Beckenboden anspannen und ausatmen



ÜBUNGSPROGRAMM BECKENBODEN



Seitenlage

Während das Knie leicht angehoben wird, den BEBO nach innen ziehen, atmen zählen und locker lassen.



4füßler Stand

Beide Knie etwas abheben, mit den Knien leicht auf und abwippen, dabei WIPP, WIPP, WIPP sagen, BEBO anspannen.



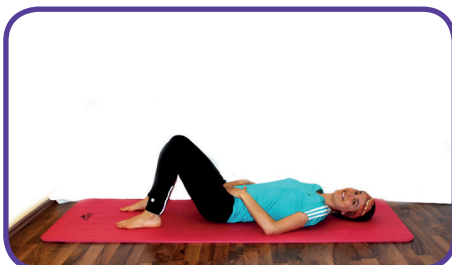
Bauchlage

Ein Knie anwinkeln und etwas nach außen schieben und abheben, der Fuß bleibt dabei am Boden



Becken hochheben, BEBO anspannen

Variante: abwechselnd re/li Bein in der Verlängerung wegstrecken.



Blasenmobilisation

Den Bauch aus dem Becken ziehen.



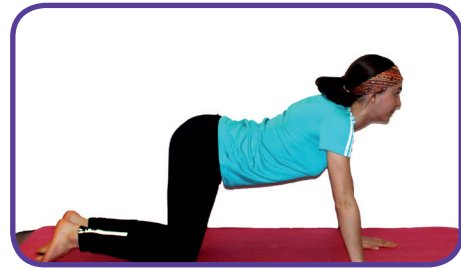
4füßlerstand

Abwechselnd re/li Bein wegstrecken, dabei BEBO anspannen.



Katzenbuckel/ Pferderücken

Im 4füßlerstand die Wirbelsäule maximal beugen und strecken.



Beckenstabilität und Bauchmuskeln

In Rückenlage den Ball unter das Becken schieben, abwechselnd re/li Bein in den rechten Winkel hochheben und die Position halten und ausbalancieren.



Steigerung

Abwechselnd re/li Bein wegstrecken. Dabei das Becken stabil halten und die BEBO Muskeln immer wieder zuziehen.



Die „Baggerschaufel“ eine Sitzbeinhöckerübung

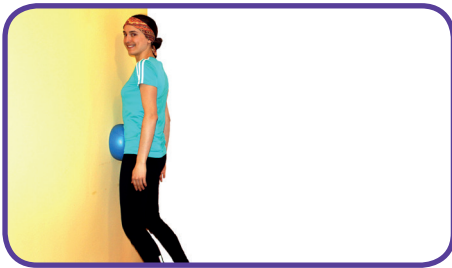
Die Sitzbeinhöcker baggern abwechselnd re/li in die Tiefe und zur Mitte.



Übung an der Wand

Das Schambein bewegt sich zum Nabel, die Lendenwirbelsäule drückt an die Wand. Beckenboden schließen, hochziehen, dreimal nachziehen.





„Im Stehen“

Den Redondoball unterhalb des Nabels platzieren. Verschiedene Bewegungen mit dem Becken ausführen.



Beckenmobilisation

Im Stand das Becken kreisen, schütteln, kippen.



Trampolin 1

Schrittstellung die Arme neben dem Körper, nun abwechselnd vorderes/ hinteres Bein belasten.



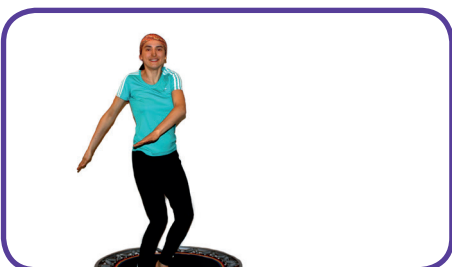
Trampolin 2

In Schrittstellung auf vorderes/ hinteres Bein hüpfen, dabei die Arme nach außen hinten bewegen.



Trampolin 3

Schrittsprung vorne/hinten das Bein belasten, dabei beim hinteren Bein den Unterschenkel hochbewegen, den Oberschenkel ebenfalls nach hinten bewegen, dabei beide Arme nach oben außen ziehen.



Trampolin 4

Mit geschlossenen Beinen hüpfen, dabei beide Arme rechts beide Beine nach links drehen und umgekehrt.





Gabriele Hofbauer
Tel. 0664 922 3513
Mail. gabi.hofbauer@aon.at
www.physio.co.at

