



Beckenbodentraining für Männer



Klinik Barmbek

Lieber Patient,

mit diesem Flyer möchten wir Sie gezielt beim Beckenbodentraining unterstützen. Eine Beckenbodenschwäche kann sehr unterschiedliche Ursachen haben. Neben einer primären Gewebeschwäche liegt häufig eine direkte Beeinträchtigung des Blasenverschlusssystems beispielsweise durch Prostataoperationen oder häufige Entzündungen der Harnröhre vor. Es kann auch durch eine häufige Druckbelastung des Beckenbodens durch allergisches Niesen, chronischen Husten oder Übergewicht zu einer Inkontinenz kommen. Nehmen Sie sich Zeit – nur das Üben über einen längeren Zeitraum bringt Ihnen den erwünschten Erfolg.

WICHTIG:

1. Zu Beginn des Beckenbodentrainings stehen immer Wahrnehmungsübungen, die Ihnen helfen, den Beckenboden zu erfahren. Darauf aufbauend werden die Kräftigungsübungen erarbeitet.
2. Das Anspannen des Beckenbodens erfordert viel Konzentration und beinhaltet ein Hineinfühlen in kleinste Muskelbewegungen.
3. Die Anspannung des Beckenbodens ist keine sichtbare Muskelbewegung.
4. Es schadet dem Beckenboden, wenn Sie versuchen, in der Entleerungsphase den Urinstrahl anzuhalten, da es dadurch lediglich zu einer Irritation der Blase kommt.
5. Ebenfalls keine kräftigende Wirkung auf den Beckenboden haben das Anspannen der Gesäßmuskulatur sowie das Zusammendrücken der Oberschenkelinnenseiten. Diese Muskulatur wirkt lediglich unterstützend.
6. Spannen Sie Ihren Beckenboden an, mit der Vorstellung, die Peniswurzel einzuziehen oder den Penis anzuheben.

TIPPS:

1. Ziehen Sie sich bequem an.
2. Entleeren Sie vor Übungsbeginn die Blase.
3. Trainieren Sie regelmäßig. 20 Minuten sind ausreichend.
4. Integrieren Sie die Übungen in Ihren persönlichen Tagesablauf.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

RÜCKENLAGE

Beine nacheinander anstellen

- Die Hände locker auf den Bauch legen
- Sie spüren, wie sich der Bauch unter den Händen bewegt
- Vergrößern Sie die Bewegung, indem Sie tief durch die Nase ein- und durch den Mund auf „fff“ wieder ausatmen
- Nach 4 – 6 bewussten tiefen Atemzügen wieder normal weiteratmen



Ziel: Anregung der Zwerchfellaktivität und Vertiefung der Bauchatmung

Wahrnehmungsübung

Beine hüftbreit auseinander anstellen

- Legen Sie eine Hand auf das Schambein
- Drücken Sie nun beide Fußballen auf die Unterlage und bleiben Sie dabei mit den Fersen trotzdem auf dem Boden
- In dieser Spannungshaltung verweilen Sie 7 Sekunden und atmen gleichmäßig weiter

Ziel: Wahrnehmung der Beckenbodenanspannung

DIE FELDENKRAIS UHR

Beine nacheinander hüftbreit anstellen

- Spüren Sie der Kontaktfläche des Kreuzbeins zur Unterlage nach
- Stellen Sie sich am Kreuzbein das Zifferblatt einer Uhr vor:
- Die „6“ ist am Steißbein Richtung Beine
- Die „12“ ist an der Lendenwirbelsäule Richtung Kopf
- Die „3“ und „9“ liegen jeweils links und rechts am Rand des Zifferblattes
- Verlagern Sie nun – langsam und beobachtend – den Druck des Kreuzbeins auf die verschiedenen Ziffern
- Den Atem fließen lassen. Hilfreich ist es, wenn Sie der Ausatmung einen Ton mitgeben, z. B. „fff“
- Machen Sie die Übung in Ihrem Rhythmus und ruhen Sie, wenn Sie es möchten



- Ziel:**
- Wohltuendes Erleben der unteren Wirbelsäule und des Beckenbereiches mithilfe der stützenden Unterlage
 - Sanfte Stimulation von Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur

DIE BRÜCKE

Beine nacheinander hüftbreit anstellen

- Fußsohlen in die Unterlage drücken und die Knie leicht nach außen zeigen lassen
- Den Beckenboden anspannen
- Wirbel für Wirbel den unteren Teil der Lendenwirbelsäule aufrollen, bis der Po in der Luft ist und dabei die Spannung des Beckenbodens nicht verlieren
- Schulterblätter nach unten in Richtung der Füße schieben
- Die Arme sind seitlich des Oberkörpers und drücken nach unten in die Unterlage
- Spannung bei der Ausatmung aufbauen, über mehrere Atemzüge halten und dann langsam von oben nach unten wieder lösen



Ziel: Kräftigung der Beckenboden-, der Gesäß- und Rückenmuskulatur

SEITENLAGE

Atemübung in Seitenlage

Sie liegen in Seitenlage und haben den Kopf mit einem Kissen unterlagert. Die Beine sind leicht angebeugt. Kopf, Oberkörper und Becken liegen in einer Achse. Die oben liegende Hand liegt auf Ihrem Bauch.

- Sie atmen gleichmäßig ein und aus
- Bei der Einatmung bewegt sich der Bauch zur Hand, bei der Ausatmung weg von der Hand
- Vergrößern Sie die Bewegung
- Wiederholen Sie die Atemübung 5 bis 7 Mal pro Seite



Ziel: Verbesserung der Wahrnehmung über die Bauchatmung

KRÄFTIGUNG IN SEITENLAGE

Bauchatmung mit Handdruck:

Legen Sie sich auf die Seite, wie auf dem Foto abgebildet

- Atmen Sie gleichmäßig ein und aus
- Bei der nächsten Ausatmung verkürzen Sie den Abstand zwischen dem Schambein und dem Bauchnabel
- Gleichzeitig stemmen Sie die vor dem Bauchnabel liegende Faust erst sanft, dann mit immer stärkerem Druck in die Unterlage
- Ziehen Sie bei der Ausatmung auch Ihre beiden Fußspitzen Richtung Kopf



Ziel: Anspannung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur

SITZ (AUF DEM HOCKER, AUF DEM PEZZIBALL)

Setzen Sie sich auf einen Hocker und achten Sie auf einen guten Bodenkontakt beider Füße

- Richten Sie Ihren Oberkörper auf und legen Sie beide Hände flächig auf den Bauch
- Sie spüren, wie sich der Bauch während der Atmung unter den Händen bewegt
- Vergrößern Sie die Bewegung, indem Sie tief durch die Nase ein- und den Mund ausatmen

Ziel: Anregung der Zwerchfell-tätigkeit und Vertiefung der Bauchatmung



Wahrnehmung mit den Händen unter den Sitzbeinhöckern
Sie legen Ihre Hände unter die Sitzbeinhöcker

- Atmen Sie ein
- Beim Ausatmen spüren Sie, wie sich die Sitzbeinhöcker aufeinander zubewegen

Ziel: Wahrnehmung der isolierten Beckenbodenspannung



DAS PENDEL

Sie sitzen an der Bettkante auf einem hohen Stuhl, knien oder stehen.

Sie legen die Hände auf die Distanzpunkte Brustbeinspitze, Nabel und Schambein. Der Mittelfinger einer Hand liegt auf dem oberen Rand des Schambeins, der Daumen auf dem Nabel. Der Mittelfinger der anderen Hand liegt auch auf dem Nabel, der Daumen auf der Brustbeinspitze. Die Füße haben guten Bodenkontakt. Der Rumpf ist aufgerichtet.

- Pendeln Sie leicht vor und zurück, wie das Pendel einer großen Uhr – aufrecht und majestätisch
- Durch „tick-tack-tick-tack“ bleibt die Atmung bewegt
- Lassen Sie das Pendel kleiner werden, bis Sie die Stellung gefunden haben, in der die aufrechte Haltung ohne Anstrengung möglich ist
- Achten Sie bitte darauf, dass sich die Distanzpunkte während des Pendelns nicht annähern oder voneinander entfernen
- Sie können auch versuchen, seitwärts zu pendeln oder zu kreisen; spielen Sie einfach!



Ziel: Erfahren der natürlichen, aufrechten Haltung

KNIE-ELLENBOGENLAGE: BECKENKIPPUNG UND -AUFRICHTUNG

Sie befinden sich in Knie-Ellenbogenlage auf der Matte.

Die Oberschenkel stehen senkrecht, die Knie beckenbreit auseinander. Sie verteilen das Gewicht gleichmäßig auf alle vier Stützen und suchen die angenehmste Stellung für sich.

- Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem Steißbein
- Bewegen Sie nun Ihr Steißbein in Richtung Boden und Füße. Dabei wird Ihre Lendenwirbelsäule rund und das Becken aufgerichtet
- Dann bewegen Sie Ihr Steißbein Richtung Hinterkopf, das Becken wird gekippt
- Wenn Sie ein Gefühl für die Bewegung haben, dann atmen Sie bei der Beckenaufrichtung aus und spannen den Beckenboden an
- Den Atem ruhig weiter fließen lassen
- Die Beckenbodenspannung über mehrere Atemzüge halten



Ziel: - Entlastung und Kräftigung des Beckenbodens
- Verbesserung der Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule

ÜBUNGEN IM ALLTAG: DYNAMISCHES STEHEN UND GEHEN

Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander. Beide Füße werden gleichmäßig belastet und zeigen leicht nach außen. Die Knie sind locker, das Becken leicht gekippt, die Brustwirbelsäule aufgerichtet, das Brustbein angehoben und der Nacken lang.

- Mit der Ausatmung bringen Sie sich in die oben beschriebene Position
- Spannen Sie dabei den Beckenboden an
- Abwechselnd rechtes und linkes Bein einige Zentimeter vom Boden anheben und dabei die Beckenbodenspannung halten
- Bei der Gehbewegung den Atem weiterfließen lassen



Ziel: - Kräftigung des Beckenbodens in einer dynamischen Situation
- Vorbereitung auf die Alltagsbelastung

RICHTIGES HEBEN

Beim Heben und Tragen schwerer Gewichte steigt der Druck im Bauchraum stark an, die Eingeweide drücken nach unten und es kommt zu einer vermehrten Druckbelastung im Bereich des Beckenbodens. Deshalb ist es wichtig, auf eine entlastete Körperhaltung beim Tragen und Anheben von Lasten zu achten.

- Füße relativ weit auseinander stellen, dabei schauen die Fußspitzen nach außen
- Knie in Richtung der nach außen gestellten Füße beugen, dabei geht das Becken weit zurück
- Der Rücken ist gerade
- Beckenboden anspannen
- Das Gewicht vom Boden aufnehmen



Beim Anheben der Last die aufgebaute Spannung halten. Bei der Ausatmung die Knie strecken und mit dem nach vorne Bewegen des Beckens wieder aufrecht stehen.



Kontakt

Asklepios Klinik Barmbek

Leitende Physiotherapeutin

Ulrike Olbrich

Rübenkamp 220

22291 Hamburg

Tel.: (0 40) 18 18-82 12 24

Fax: (0 40) 18 18-82 12 19

u.olbrich@asklepios.com

www.asklepios.com/barmbek

