MVZ
Hausarzt Zentrum
Hilgen

Fr.-W.-Raiffeisenplatz 4, 51399 Burscheid
Tel. 0 21 74 - 6 30 58, Fax 0 21 74 - 27 79
info@hausarztzentrum-hilgen.de
www.hausarztzentrum-hilgen.de

Helmut Müller - Facharzt für Allgemeinmedizin; ärztlicher Leiter
Dr. Inge Hiller - Fachärztin für Allgemeinmedizin
- Palliativmedizin, Betriebsmedizin
Barbara Reininger - Fachärztin für Allgemeinmedizin
Luba Monkango - Fachärztin für Allgemeinmedizin
- Palliativmedizin
Rita Ackva - Fachärztin für Allgemeinmedizin - Akupunktur
- Akupunkturtaping
Dr. Peter Schenk - Facharzt für Allgemeinmedizin - Anästhesiologie

Beckenbodengymnastik gegen Harninkontinenz

Kennen Sie das? Beim Lachen, Niesen oder Husten, beim Heben von Lasten oder wenn die Blase sehr voll ist, kommt es ungewollt zum Abgang von ein paar Tröpfchen oder gar größeren Mengen Urin. In Deutschland leiden 6 Mio. Menschen an ungewolltem Harnabang. Der Grund dafür ist häufig eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur. Die Beckenbodenmuskeln liegen auf der Innenseite des Beckens. Sie umschließen Harnröhre, Scheide und Darmöffnung und kontrollieren zusammen mit den Schließmuskeln die Öffnungen. Sind die Muskeln zu schwach, kommt es bei Anstrengung oder Druck zum unkontrollierten Harnverlust.

Dagegen können Sie etwas tun. Es gibt einige einfache Übungen, die Sie ganz leicht zu Hause durchführen können. Das Training ist effizient, hat keine Nebenwirkungen und dauert täglich nicht länger als eine Viertelstunde.Wichtig ist, dass Sie die Übungen regelmäßig durchführen. Machen Sie die Gymnastik zu einem Teil Ihres täglichen Lebens – wie das Zähneputzen.

Schon nach 2-3 Monaten sollten Sie eine deutliche Verbesserung erzielen können. Wenn Sie nach 2-3 Monaten regelmäßigem Beckenboden-Training keine Besserung spüren, lassen Sie sich bitte von Ihrem Arzt oder einem Physiotherapeuten beraten.

Wie trainiere ich die richtigen Muskeln?

Bevor Sie mit Ihrem Beckenboden-Training beginnen, ist es wichtig, die richtige Muskelpartie zu erkennen. Folgende Übung dazu:

- Kneifen Sie die Schließmuskel zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten.
- Wenn sie die richtigen Muskeln zusammengezogen haben, spüren Sie eine leichte Hebung der Muskeln nach oben und innen unter dem Becken.
- Andere Körperteile (Po, Bauch, Innenseiten der Unterschenkel) sollten dabei nicht bewegt werden.

Richtige Muskelpartie erkannt? Dann kann es losgehen:

Grundübungen:

- Die Muskeln so stark wie möglich anspannen, ohne dabei andere Muskelpartien mit zu beanspruchen. Bis zu 10 mal wiederholen.
- Versuchen Sie, die Muskeln jeweils 6-8 Sekunden anzuspannen.
- Die Übungen 3 mal täglich durchführen.

Intensiveres Beckenboden-Training:

- Muskeln 8 Sekunden zusammenziehen.
- Im Anschluss versuchen, die Muskeln mit 3-4 maligem, raschen Zusammenziehen noch weiter zu verschließen.
- Stellen Sie sich vor, Ihre Beckenbodenmuskulatur ist ein Fahrstuhl. Spannen Sie langsam an und fahren Sie gedanklich in die erste Etage. Halten Sie den Fahrstuhl dort an und lassen Sie ein paar Menschen aussteigen, bevor Sie wieder langsam ins Erdgeschoß zurückfahren. Mit ein bisschen Übung schaffen Sie sicher auch eine 2. und 3. Etage. Vergessen Sie nicht beim Aufwärts- oder Abwärtsfahren auf jeder Etage jeweils kurz anzuhalten.

Übungen in verschiedenen Positionen

Es gibt verschiedene Stellungen, die Ihnen helfen, Ihre Beckenbodenmuskeln zu trainieren. Wählen Sie einfach die Stellung, in der Sie die Beckenbodenmuskeln am besten anspannen können, ohne andere Muskeln zu nutzen.

1. Beine spreitzen, Hände auf Gesäß.Beckenbodenmuskeln nach oben und innen ziehen. Die Hände kontrollieren, dass Sie nicht die Gesäßmuskulatur nutzen.

2. Sie legen sich auf den Bauch und winkeln ein Bein an.Spannen Sie so Ihre Beckenbodenmuskeln an.

3. Sie hocken sich auf die gespreitzen Knie und Ellbogen, die Fussspitzen sollten sich möglichst berühren. Legen Sie den Kopf auf Ihre Hände.Nun ziehen Sie den Beckenboden nach oben und innen zusammen.

4. Leben Sie sich in Rückenlage auf den Boden. Die Füße stehen weit auseinander. Mit den Händen an Gesäß und Bauch kontrollieren Sie, dass Sie nicht die Gesäßmuskulatur nutzen. Spannen Sie nun die Beckenbodenmuskeln an.

5. Setzen Sie sich in den Schneidersitz. Halten Sie dabei den Rücken schön gerade.Nun ziehen Sie die Beckenbodenmuskeln nach oben und innen.

6. Stellen Sie sich hin, die Beine leicht gespreizt nebeneinander. Stützen Sie sich mit den Händen auf die Oberschenkel. Dabei sollte der Rücken schön gerade bleiben. Ziehen Sie die Beckenbodenmuskeln nach oben und innen.

7. Wenn Sie etwas Schweres heben, spannen Sie die Beckenbodenmuskeln