

Informationen für unsere Patienten

Anleitung zur Beckenbodengymnastik

Beckenbodengymnastik ist eine erlernbare Technik, mit der Sie Ihre Muskeln, die Vagina und Harnröhre umschließen und die Beckenorgane tragen, trainieren können. Die Übungen anhand dieser Technik stärken die Muskeln, verbessern ihre Schließfunktion und geben Ihnen so bessere Kontrolle über Ihre Blasenfunktion.

- 1 | Es ist oft nicht einfach, die richtigen Muskeln für die Übungen zu identifizieren. Der am häufigsten begangene Fehler ist die Benutzung der Bauchmuskeln anstelle der Beckenmuskeln.
- 2 | Um die richtigen Muskeln herauszufinden, sollten Sie versuchen, den Harnstrahl während des Wasserlassens zu stoppen. Falls Ihnen dies nicht möglich ist, können Sie alternativ auch versuchen, einen Finger in die Vagina einzulegen und ihn mit Ihren Beckenbodenmuskeln zu komprimieren. In beiden Fällen handelt es sich jedenfalls um die Muskeln, die Sie trainieren wollen.
- 3 | Während Sie Ihre Übungen machen, denken Sie noch einmal daran, Ihre Bauchmuskulatur zu entspannen. Diese Muskeln erhöhen den Druck im Bauchraum und belasten sogar Ihren Beckenboden, bewirken also genau das Gegenteil von dem, was Sie eigentlich erreichen wollen.
- 4 | Beckenbodengymnastik ist in stehender, sitzender und liegender Position möglich. Bei richtiger Durchführung kann niemand erkennen, ob Sie gerade Ihre Übungen machen oder nicht. Beckenbodengymnastik ist also möglich, wann immer und wo immer Sie wollen.
- 5 | Sobald Sie die richtigen Muskeln identifiziert haben, können Sie mit den Übungen beginnen: Jede Beckenbodenübung besteht aus 5 Sekunden, in denen Sie die Muskeln anspannen, gefolgt von 5 Sekunden der Entspannung. 20 dieser Übungen stellen einen Trainingszyklus dar und Sie sollten versuchen, zwei bis drei dieser Zyklen am Tag durchzuführen.
- 6 | Beachten Sie, daß die Entspannung der Muskeln in den Zwischenphasen genauso wichtig ist wie die Anspannung. Bei Verkrampfungen kann es manchmal hilfreich sein, langsam und tief einzusatmen, um die richtigen Muskeln erneut zu identifizieren.
- 7 | Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie die 5 Sekunden Anspannung nicht von Anfang an durchhalten. Ihre Ausdauer wird zunehmen und sobald Sie mit 5 Sekunden keine Probleme mehr haben, sollten Sie versuchen, auf 10 Sekunden zu steigern.
- 8 | Falls Sie Urin bei plötzlichem Auftreten von Harndrang verlieren: Vermeiden Sie, hastig zur Toilette zu stürzen, was nur dazu führt, daß Sie die Kontrolle über Ihre Blase und Urin verlieren. Halten Sie vielmehr inne und spannen Ihren Beckenboden an. Danach holen Sie tief Luft und gehen in aller Ruhe auf die Toilette.

Viel Glück!