

Hinweise für ein effektives Muskeltraining bei Schwäche der Beckenboden- und/oder Schließmuskulatur

Bei einer Schwäche der Beckenboden- und/oder Schließmuskulatur lassen sich durch Beckenbodentraining im Normalfall gute Ergebnisse erzielen. Einfache, aber kontinuierlich durchgeführte Selbsthilfemaßnahmen helfen, die Wind- und Stuhlkontrolle zu verbessern.

Der Beckenboden ist der Verschluss des knöchernen Beckens nach unten. Er besteht aus Muskel- und Bindegewebeschichten und lässt sich willentlich an- bzw. entspannen.

Der Beckenboden arbeitet mit dem Zwerchfell (Atemmuskel) zusammen. Bei der Einatmung flacht sich das Zwerchfell ab, die Bauchorgane werden nach unten und außen geschoben, der Beckenboden wird leicht gedehnt. Bei der Ausatmung wandert das Zwerchfell nach oben und übt einen leichten Sog auf den Beckenboden aus, der ihn mit den Organen nach oben schwingen lässt.

Deshalb verbinden Sie jede Anspannung des Beckenbodens mit Ihrer Ausatmung und die Entspannung mit der Einatmung.

Für die Beckenbodenarbeit sind vier Bezugspunkte wichtig:

- Die zwei Sitzhöcker,
- das Schambein und
- das Steißbein.

(1) Wahrnehmungsübung für die Beckenbodenbezugspunkte:

Position:

Sitzen Sie aufrecht auf der vorderen Sitzfläche eines harten Stuhls. Die Beine sind dabei hüftbreit auseinander gestellt. Legen Sie die Hände seitlich auf Ihre Beckenknochen. Rollen Sie mit der Ausatmung hinter die Sitzhöcker, so dass der Rücken sich leicht rundet. In dieser Position sollten Sie das Steißbein spüren. Rollen Sie mit der Einatmung so nach vorne, dass ein leichtes Hohlkreuz entsteht. In dieser Position sollten Sie das Schambein spüren. Durch die Beckenbewegungen werden die Beckenbodenmuskeln sanft aktiviert.

(2) Wahrnehmungsübung für den Afterschließmuskel im Sitzen:

Der Afterschließmuskel (Ringmuskel) gehört zu den oberflächlichen Beckenbodenmuskeln und bildet mit dem ringförmigen Muskel, der die Scheide bzw. die Peniswurzel und Harnröhre umschließt, eine liegende Acht zwischen Schambein und Steißbein.

Position:

Sitzen Sie auf einem leicht gepolsterten Stuhl und schieben Sie die Hände von der Seite her so unter die Sitzhöcker, dass die Fingerspitzen der Mittelfinger die Sitzhöcker berühren. Das Gesäß liegt entspannt in den Handflächen, den Beckenboden lassen sie Richtung Stuhlpolster sinken. Versuchen Sie den Afterschließmuskel mit der Ausatmung sanft anzuspannen und stellen sie sich dabei vor, dass Sie Winde zurück halten wollen. Dabei sollte das Gesäß entspannt bleiben. Mit der Einatmung entspannen Sie wieder.

Tast-Kontrolle in Seitenlage:

Zwei Finger werden locker auf den After gelegt. Spannen Sie den Afterschließmuskel mit der Ausatmung sanft an und spüren Sie nach, ob er sich zusammen und nach innen zieht. Wenn Sie keine Spannung spüren, können Sie als Anspannungsreiz leichten Druck auf den After ausüben.

(3) Wahrnehmungsübung für die mittlere Beckenbodenschicht:

Diese Schicht spannt sich zwischen dem Schambein und den Sitzbeinhöckern auf.

Position:

Siehe unter (2). Während der Ausatmung versuchen Sie, den Beckenboden in sich hinein zu heben. Dabei ist unter Umständen ein Ziehen an den Sitzbeinhöckern spürbar. Als Visualisierungshilfe stellen Sie sich vor, dass die Sitzbeine sich auf einander zu bewegen. Während der Muskelanspannung sind die Sitzhöcker mit den Fingerspitzen nicht mehr tastbar, erst wieder bei der Entspannung.

Tast-Kontrolle in Seitenlage:

Frauen legen zwei Finger auf die Zone zwischen Vagina und After (Damm). Männer auf die Zone zwischen Hodensack und After (Damm) oder oben an die Peniswurzel. Beide können bei korrektem Aktivieren der Muskulatur ein leichtes Heben des Dammes spüren.

(4) Wahrnehmungsübung für die innerste Beckenbodenschicht, dem so genannten Afterheber:

Dieser Muskel ist der größte und kräftigste. Er schließt fächerförmig die gesamte Beckenöffnung ab und sorgt zusätzlich noch für den Verschluss von Harnröhre, Vagina und Darm.

Position:

Siehe unter (2). Atmen Sie auf „chchch...“ (wie beim „ich“) aus und nehmen Sie das feine Heben des Beckenbodens wahr. Mit der Einatmung lösen Sie die Spannung wieder auf. Als Wahrnehmungshilfe können Sie sich auf eine fest gewickelte Handtuchrolle setzen, die zwischen Schambein und Kreuzbein placiert wird, dadurch wird die Entlastung des Dammes besser spürbar.

(5) Entlastung des Beckenbodens in der Knie-Ellenbogen-Lage (2 bis 3 Mal täglich):

Position:

Knien Sie sich auf den Boden. Stützen Sie sich dann auf ihre Ellenbogen und legen Sie die Fäuste oder Hände aufeinander. Nehmen Sie Ihre Ein- und Ausatmung wahr. Verbleiben Sie einige Minuten in dieser Position.

Position alternativ (für Personen mit Bluthochdruck oder grünem Star):

Rückenlage mit unterlagertem Gesäß und angestellten oder rechtwinklig hoch gelagerten Beinen. In dieser Position lässt sich der ebenfalls Beckenboden gut aktivieren.

(6) Krafttraining für die Beckenbodenmuskeln:

Führen Sie die Wahrnehmungsübungen (2) bis (4) durch, halten aber die Anspannung für 6 bis 8 Sekunden. Dabei lassen Sie Ihren Atem fließen. Die Ruhezeiten zwischen den Übungen müssen immer länger sein als die Anspannungszeiten.

(7) Ausdauertraining für die Beckenbodenmuskeln:

Führen Sie die Übungen (2) bis (4) im Atemrhythmus bis zu 30 Mal hintereinander durch.

(8) Schnellkrafttraining für die Beckenbodenmuskeln:

Nehmen Sie die Position (4) ein und sagen Sie mehrmals laut und kurz „zack“ und spüren (evt. mit Tastkontrolle am Damm) Sie nach, ob der Beckenboden aufwärts schwingt.

Sinnvoll ist es, ein gezieltes Beckenbodentraining bei darauf spezialisierten Therapeuten in Einzelbehandlung oder in einer Gruppe zu erlernen.

Entsprechende Therapeuten finden Sie in der bundesweiten Therapeutenliste des Zentralverbands der Physiotherapeuten/Krankengymnasten (im Internet unter www.zvk.org). Oder wenden Sie sich an unser Praxisteam. Wir nennen Ihnen gerne auch Therapeuten in Ihrer Region.