

Eine gute Nachricht

Der Beckenboden wird trainiert wie andere Muskelgruppen auch z. B. mit den nachfolgenden Übungen:

Ziele des Beckenbodentrainings

- Aufrichtung der Wirbelsäule erfahren/ erfüllen/ erlernen
- Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskelkräftigung
- Verbesserung der Durchblutung und Kreislaufregulation
- Wichtig: Wiederholen Sie jede Übung 8-10 mal
- Muskelspannung immer 5-10 Sekunden lang halten und ca. 10 Sekunden lange Entspannungsphase



Falsches Sitzen

- Belastung für den Beckenboden
- Senkung der Beckenbodenmuskulatur durch Gewicht der inneren Organe
- Einengung des Bauchraums und hängender Brustkorb, stören die Beweglichkeit des Beckenbodens



Richtiges Sitzen

- Belastungsarm für den Beckenboden
- Durchführung: Hüftbreiter Sitz, auf den Sitzbeinhöckern sitzen
- Aufrechte Haltung der Wirbelsäule, langer, gerader Rücken



Rechts Stopp- Links Stopp

- Sitz auf Ball / Stuhl: Beine schulterbreit, Handflächen in Kinnhöhe zusammenlegen und während der Gewichtsverlagerung kräftig zusammendrücken
- Aus der aufgerichteten Position wird das Gewicht im Wechsel nach links und rechts verlagert. Sprechen Sie: Rechts-stopp, Links-stopp in der Bewegung (Betonung auf „pp“)



Golden Gate Bridge

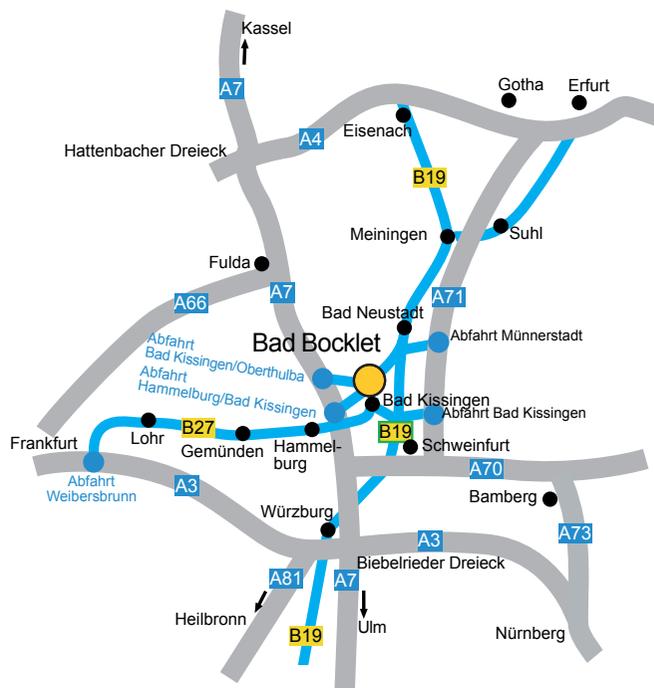
- Druck auf beide Unterarme und Fußbrücken
- Die Knie vom Boden leicht abheben und 5- 10 sek. halten
- Als Steigerung mehrmals mit den Knien auf und ab wippen ohne den Boden zu berühren



Zeit zum Handeln

Handflächen auf den Bauch, Fingerkuppen berühren vordere Schambeinkante. Beim Ausatmung das Schambein Richtung Nabel ziehen und die Fingerkuppen geben Widerstand gegen die kurze Bewegung. Beim Einatmung lösen und wieder zurück in die Ausgangsstellung.

Anfahrt



Bahn: Über Würzburg, Fulda oder Gemünden nach Bad Kissingen oder Schweinfurt. Abholung von dort - aber auch von Zuhause - organisieren wir auf Wunsch gerne.

Pkw: Über die A7 (Würzburg-Kassel) von Süden Abfahrt Hammelburg/Bad Kissingen; von Norden Abfahrt Bad Kissingen/Oberthulba; von Osten über die A71 (Erfurt-Schweinfurt) Abfahrt Münnerstadt/Bad Bocklet, dann jeweils der Ausschilderung nach Bad Bocklet folgen.

Frankenstraße 36
97708 Bad Bocklet
Buchungshotline (0 97 08) 79-34 91
Telefax (0 97 08) 79-34 35
info@rehazentrum-bb.de
www.rehazentrum-bb.de

REHA-TRAINING Physiotherapie



Rehabilitations- &
Präventionszentrum
Bad Bocklet

Beckenbodentraining

Leiden sie an ...

- Reizblase
- Stressinkontinenz
- Belastungsinkontinenz
- Bindegewebsschwäche
- lokale Hormonstörung
- Cellulite im Oberschenkelbereich
- Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur durch Schwangerschaft oder neurologische Erkrankungen
- Potenzstörung

... dann sind sie bei uns goldrichtig!
Bitte sprechen sie uns an!



GESUNDHEIT GENIESSEN

Liebe Leserinnen und Leser,

Der Umgang mit Inkontinenz

Inkontinenz ist für viele Frauen und Männer ein Anlass ihre Lebenssituation so zu verändern, dass ihnen peinliche Situationen erspart bleiben. Soziale Kontakte werden auf ein Minimum beschränkt. Auch wird die Möglichkeit immer eine Toilette in der Nähe zu haben zur Qual. Soziale Isolation kann die Folge hierfür sein. Meistens zeigen sich Auffälligkeiten nur dadurch, dass die Person nach und nach oder plötzlich ihren alltäglichen Gewohnheiten nicht mehr nachgeht. Taucht eine solche Situation im Umgang mit einer Person auf, kann es sehr sinnvoll sein, das Thema sensibel anzusprechen und zu einem Arztbesuch anzuregen.

Inkontinenz ist nicht immer krankheitswertig. Auch zeitweise leichte Harnverluste nach dem Toilettengang gehören in diese Kategorie. Ein regelmäßiges Beckenbodentraining kann auch vorbeugend sehr wirksam für spätere Probleme mit Inkontinenz vorbeugen.

Dies können sie bei uns erwarten, Beckenboden...

- Gruppe
- Einzel
- Frei- Stuhl
- Pelvicenter
- Biofeedback.

Unsere **Zielgruppe**: sind Kunden ohne Probleme , denn dies sind oft Kunden mit Problemen und als präventive Behandlung, denn die Kunden wollen sich rundum wohl fühlen. Kunden mit Problemen, diese wollen Probleme beheben und wollen sich rundum wohl fühlen. Kunden mit bereits behobenen Problemen, diese wollen Probleme vorbeugen und wollen sich rundum wohl fühlen.



Definition Beckenbodentraining:

Der Beckenboden besteht aus drei Schichten Muskeln und Bindegewebe.

Unser Beckenboden funktioniert wie ein Sicherheitsnetz im Circus, es fasst den Bauchraum nach unten ein und Gebärmutter, Blase, Scheide und Enddarm werden an ihrer physiologischen Position stabilisiert.

Mögliche Ursachen können sein:

Angeborene Bindegewebschwäche, niedrige Östrogenwerte (Wechseljahre), Schwangerschaft, chronische Bronchitis, Blasensenkung, Scheidenvorfall und Gebärmuttersenkung, Übergewicht, schwere körperliche Arbeit, Verstopfung, chronische körperliche Überlastung, schlechte Haltung, Operationen im kleinen Becken und teilweise durch Medikamente

Der Beckenboden hat drei Hauptfunktionen:

Anspannen, Entspannen, reflektorisch Gegenhalten

Anspannen ist wichtig zur Sicherung der Kontinenz bei Frauen und Männern. Der Beckenboden entspannt sich beim Wasserlassen, beim Stuhlgang, bei der Frau beim Geschlechtsverkehr, beim Mann bei einer Erektion.

Entspannung wichtig beim Wasserlassen, beim Stuhlgang, für die Frau beim Geschlechtsverkehr, für den Mann bei einer Erektion. Beim Orgasmus pulsiert der Beckenboden, das heißt Anspannung und Entspannung wechseln sich ab.

Reflektorisch Gegenhalten muss der Beckenboden beim Husten, Niesen, Lachen, Hüpfen, tragen von schweren Lasten, sonst kann es zu Urinverlust kommen.

Wozu sollte ich Beckenbodengymnastik machen?

Regelmäßige Gymnastik kräftigt die Beckenbodenmuskulatur, so dass sie wieder zuverlässig funktionieren kann. Ein trainierter Beckenboden kann eine Blasen- und Gebärmuttersenkung sowie Blasenschwäche vermindern.

Beckenbodentraining im Alltag

Bügeln

Beine in Spielbein/Standbeinposition, das Standbein fest auf den Boden drücken, den Beckenboden aktiv machen, die Bewegung des Armes mit dem ganzen Oberkörper mitmachen. Dann Wechsel auf das andere Bein.

Tragen

Tragen Sie das Gewicht möglichst nah am Körper und belasten Sie beide Seiten gleichmäßig.

Bücken und heben

Runter kommen ist leicht, wieder hoch kommen nicht. Wenn Sie viele kleine Sachen einsammeln, dann bleiben Sie am besten unten. Beim Bücken oder Hocken abstützen, denn das verleiht die nötige Dynamik fürs Hochkommen. Beim Spülen, Fenster putzen, Kinderwagen schieben, staubsaugen setzen Sie Ihre Füße und Beine als Kraftmittel ein und aktivieren Sie so die Körpermitte.

Beckenboden richtig und bewusst aktivieren:

- Lang machen
Achten Sie immer darauf, dass Sie Ihren Rücken lang machen, mit einem runden Rücken macht der Beckenboden sich weich und körperliche Anstrengung wird nicht abgefangen.
- Vermeiden Sie ein Hohlkreuz, denn dadurch wird der Beckenboden aus seiner korrekten Position geschoben und kann den Druck auf den Bauchraum nicht mehr ordentlich abfedern.
- Knie beugen
Drücken Sie die Knie nicht durch, sondern stellen Sie sich locker hin und beugen Sie die Knie ganz leicht.
- Bauchpresse vermeiden
Vermeiden Sie großen Druck auf den Beckenboden, indem Sie beim schweren Tragen oder bei anderen Anstrengungen die Luft anhalten und mit den Bauchmuskeln pressen.
- Haben Sie Geduld
Verzagen Sie nicht, wenn Sie anfangs das Gefühl haben, dass Sie Ihren Beckenboden nicht spüren.
- Denken Sie immer daran, dass auch die richtige Fußposition für das Aktivieren des Beckenbodens wichtig ist. Große Zehe, Kleine Zehe und Ferse gleich belasten.