

Interaktiv & Informativ - Beckenbodentraining

Anleitung zum Beckenbodentraining

Durch regelmäßiges, tägliches Üben können Sie sehr viel dazu beitragen, dass Ihr Beckenboden gestärkt wird und damit Ihre Inkontinenz-Beschwerden nachhaltig gebessert werden. Sie können Ihren Beckenboden fühlen, wenn Sie beim Wasserlassen den Urinstrahl unterbrechen. Der dabei eingesetzte Muskel ist Ihr Beckenboden, der durch die folgenden Übungen trainiert werden kann. Wiederholen Sie jede der Übungen, sooft Sie wollen. Achten Sie während der Übungen auf die richtige Atmung: Einatmen – der Beckenboden ist entspannt. Ausatmen – hierbei den Beckenboden anspannen.

Wenn Sie sich auf einen festen Widerstand setzen, können Sie die betreffenden Muskeln noch besser spüren und gezielter anspannen. Hierfür ist z.B. ein zusammengerolltes Handtuch bestens geeignet.

Kreuzen Sie im Sitzen, Stehen oder Liegen die Beine. Pressen Sie beim Ausatmen die Fußaußenkante gegeneinander.

Wenn Sie mit einem Hohlkreuz sitzen, können Sie die Muskulatur um Harnröhre und Scheide besser zusammenziehen. Konzentrieren Sie sich auf den Beckenboden. Spannen Sie die Muskeln an, während Sie ausatmen.

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie die Beine an. Halten Sie die Unterschenkel gegrätscht und drücken Sie mit den Händen die Knie zusammen. Versuchen Sie nun, die Oberschenkel gegen den Widerstand der Hände auseinander zu drücken. Atmen Sie dabei aus.