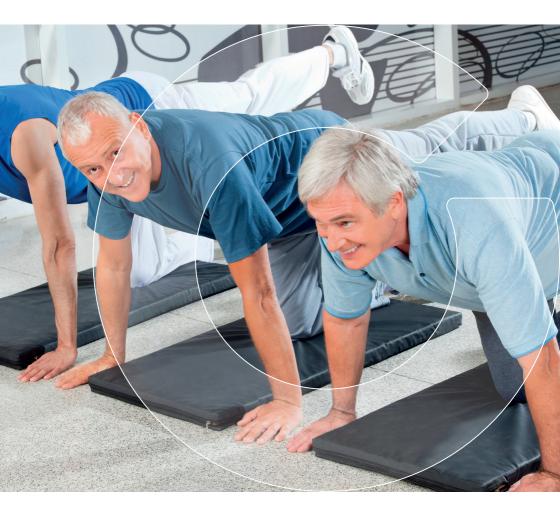


Beckenbodentraining

für Männer



Sehr geehrte Herren!

Diese Broschüre soll Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe sein.

Die Übungen in diesem Heft müssen unter Anleitung von PhysiotherapeutInnen erlernt werden.

Davor ist die Abklärung und Diagnose durch eine Ärztin/einen Arzt (z. B. Ärztin/Arzt für Allgemeinmedizin, Fachärztin/Facharzt für Urologie) unbedingt zu empfehlen, da die Therapiemöglichkeiten von der Art der Inkontinenz abhängig sind.

Das Team des Gesundheitszentrums für Physikalische Medizin der österreichischen Gesundheitskasse wünscht Ihnen viel Erfolg beim Training!

WICHTIG:

Rechtzeitiges und gezieltes Beckenbodentraining kann einer Harn- und Stuhlinkontinenz vorbeugen, sowie eine bestehende Inkontinenz deutlich verbessern oder heilen.

Für einen optimalen Erfolg ist es wichtig, die Übungen unter Anleitung von PhysiotherapeutInnen zu lernen, um Korrekturen und weitere Therapievorschläge zu erhalten.

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien www.gesundheitskasse.at/impressum

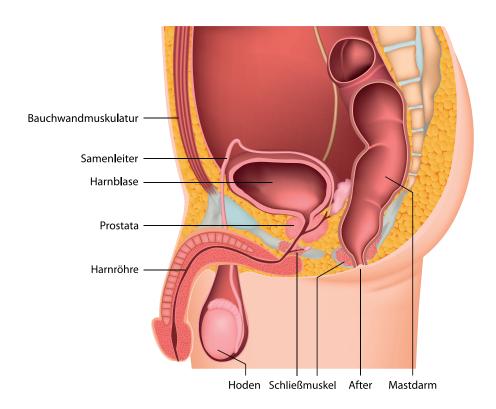
Redaktion: ÖGK Landesstelle Steiermark, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz Fotos/Bilder: © Robert Kneschke – Fotolia.com. ÖGK Landesstelle Steiermark

Hersteller: xxxx Auflage 2020 2

Der Beckenboden ist ein mehrschichtig angelegtes Muskelsystem, das unseren Bauchraum nach unten hin abschließt.

Begrenzung:

Schambein Sitzbeine Steißbein



Der Beckenboden erfüllt für uns folgende wichtige Funktionen:

Schließfunktion für den After und die Harnröhre

Tragefunktion der Bauchorgane

Funktion als Druckpolster (Druckzunahmen im Bauchraum werden durch z. B. Husten, Niesen abgefangen)

Stabilisation des Beckenrings und der Lendenwirbelsäule in Zusammenarbeit der tiefen Bauch- mit den kurzen Rückenmuskeln Verbesserte Erektionsfähigkeit bei gut funktionierendem Beckenboden

Der Beckenboden besteht aus zwei Arten von Muskelfasern:

Langsame Muskelfasern für die dauernde Haltearbeit (Grundspannung) – ca. 70 % der Gesamtmuskulatur Schnelle Muskelfasern für kurze, kraftvolle Anspannungen (Sicherheitsspannung) z. B. beim Husten und Niesen für den schnellen Verschluss – ca. 30 % der Gesamtmuskulatur

Für einen gut funktionierenden Beckenboden ist es wichtig beide Faserarten zu trainieren und dabei auch die Entspannung nicht zu vergessen – "Loslassen auf der Toilette" (wichtig für das Absetzen von Stuhl und Harn).

Um die optimale Spannung und Arbeit des Beckenbodens zu ermöglichen, müssen Sie auf Ihre aufgerichtete Haltung und Atmung achten! Zusammenarbeit des Beckenbodens innerhalb der Rumpfkapsel mit dem Zwerchfell!

4

Häufige Formen der Funktionsstörungen sind Beckenbodenschwäche bzw. Fehlfunktionen, Blasensenkung und Analmuskelschwäche.

Von **Inkontinenz** spricht man bei unwillkürlichem Verlust von Harn, Stuhl oder Winden.

Belastungsinkontinenz nennt man den Harnverlust bei vermindertem Harnröhrenverschluss durch Schwäche der Beckenbodenmuskulatur (häufig nach Prostata-Operationen).

Die Harnblase funktioniert normal, jedoch kommt es bei Druckerhöhung im Bauchraum zu Harnverlust.

Grad I: Harnabgang beim Husten, Niesen, Lachen, Pressen Grad II: Harnabgang bei Bewegung (z. B.: Gehen, Aufstehen)

Grad III: Harnabgang in Ruhe (z. B.: Sitzen, Liegen)

 Dranginkontinenz ist der unfreiwillige Harnverlust bei gesteigertem zwanghaftem Harndrang. Die Blasenmotorik ist nicht kontrollierbar – trotz funktionierendem Harnröhrenverschluss, unabhängig von körperlicher Belastung.

Verhaltensempfehlungen bei Dranginkontinenz und Reizblase

- Suchen Sie nicht vorsorglich die Toilette auf!
- Machen Sie sich die Auslöser bewusst:
 - Fließwassergeräusch
 - Heimkommen (Tiefgarage, Haustüre, Schlüssel, etc.)
 - Fortgehen
 - Kälte
 - Nervosität
 - **...**

Aufschubstrategien (Blasentraining):

- Sprechen Sie mit der Blase: "Liebe Blase, du kannst noch warten, du hast noch Platz – beruhige dich" oder sprechen Sie ein forderndes ernstes "Stopp" aus.
- Überkreuzen Sie Ihre Beine im Sitzen oder Stehen.
- Kneifen Sie Ihre Gesäßbacken zusammen.
- Versuchen Sie auf die Eichel Druck auszuüben.
- Trippeln Sie auf den Zehen, drehen Sie sich dabei evtl. um die eigene Achse.
- Neigen Sie den Oberkörper im Sitzen leicht nach vorne.
- Es gibt auch Mischformen der Belastungs- und Dranginkontinenz.
- Stuhl-/Windinkontinenz ist der unwillkürliche Verlust von Winden und/oder Stuhl.
- Beckenboden-Auslassstörungen können z. B. bei chronischer Verstopfung, Rectocele, u. a. auftreten.



1. REGELMÄSSIGES, TÄGLICHES ÜBEN

- Führen Sie die Übungen auf den nachfolgende Seiten täglich durch.
- Integrieren Sie zusätzlich ca. 30 langsame und außerdem mehrere kurze, schnelle Anspannungen in den Alltag.

2. RICHTIGES HUSTEN UND NIESEN

- Richten Sie dabei Ihre Wirbelsäule auf.
- Spannen Sie beim Hustenstoß zusätzlich den Beckenboden an. Dadurch bleibt der Bauchraum groß, der entstehende Druck im Bauchraum kann sich gleichmäßig verteilen und die Druckbelastung für den Beckenboden kann gering gehalten werden.

3. RICHTIG HEBEN

- Beugen Sie beide Knie dabei neigt sich der Oberkörper gerade nach vorne, das Gesäß wandert nach hinten unten.
- Vor dem Heben der Last aktivieren Sie die Beckenbodenspannung und atmen aus (Wortkombination "Ho-Ruck" aktiviert reaktiv den Beckenboden).
- Stehen Sie vollständig auf und nehmen Sie die Last ganz zum Körper. Erst dann lösen Sie die Beckenbodenspannung.
- Arbeiten Sie auch vor dem Hinstellen der Last wieder aktiv mit Beckenbodenspannung.



4. TRINKVERHALTEN

- Trinken Sie ca. alle zwei bis drei Stunden ungefähr 300 ml Flüssigkeit (Ausnahme: z. B. Sport, Hitze - vermehrte Zufuhr beachten!).
- Bei häufigem nächtlichen Harndrang trinken Sie bitte ca. drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr (Ausnahme: Medikamenteneinnahme).

5. BLASENENTLEERUNG

- Gehen Sie nicht unbedingt beim ersten Harndrang auf die Toilette!
- Urinieren im Sitzen: Sitzen Sie mit aufgerichteter Wirbelsäule, nicht pressen, sondern entspannen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Harnblase nicht vollständig entleert ist, kippen Sie mehrmals das Becken, heben Sie das Becken ein wenig an oder massieren Sie leicht Ihre Blase. Lassen Sie sich 1-2 Minuten Zeit!
- Urinieren im Stehen: Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Harnblase nicht vollständig entleert ist, kippen Sie mehrmals das Becken oder massieren Sie leicht Ihre Blase. Lassen Sie sich 1-2 Minuten Zeit!
- Aktivieren Sie am Ende der Blasenentleerung unbedingt einmal den Beckenboden!
- Bitte unterbrechen Sie den Harnstrahl w\u00e4hrend der Entleerung nicht!

6. DARMENTLEERUNG

- Zögern Sie die Entleerung bei Stuhldrang nicht hinaus!
- Lehnen Sie sich dabei entspannt zurück, halten Sie Ihren "Po ins Klo" und stellen Sie eventuell Ihre Füße auf einen Schemel.
- Atmen Sie auf "Ah" aus, versuchen Sie nicht zu pressen. Aktivieren Sie am Ende den Beckenboden.

STAND



Achten Sie darauf, dass Sie hüftbreit mit leicht gebeugten, nicht überstreckten Knien und gerader Wirbelsäule stehen.

SITZ

AUSGANGSSTELLUNGEN FÜR DIE FOLGENDEN ÜBUNGEN



Stellen Sie Ihre Knie und Füße hüftbreit hin.

Achten Sie darauf, dass Becken, Brustkorb und Kopf senkrecht übereinander angeordnet sind und dass der Schultergürtel locker ist.

VIERFUSSSTAND



Stellen Sie Ihre Hände unter die Schultern und Ihre Knie unter die Hüften. Der Kopf ist die Verlängerung der geraden Wirbelsäule.

RÜCKENLAGE mit aufgestellten Beinen



Beide Beine sind hüftbreit aufgestellt, die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Der Kopf sollte bequem gelagert sein.

SPANNUNGSAUFBAU FÜR DIE LANGSAMEN FASERN

- Ziehen Sie das Steißbein in Richtung Schambein.
- Ziehen Sie die Sitzbeinhöcker zueinander.
- Verschließen Sie "aktiv" Harnröhre und After.
- Vorstellungshilfen wie z. B. Harn zurückhalten, Stuhl zurückhalten, Hoden hochziehen, Penisspitze/Eichel zusammenziehen
- Variante "Liftfahrer": Versuchen Sie die Beckenboden-Spannung schrittweise zu erhöhen und zu senken (Vorstellung: Mit dem Lift vom Erdgeschoß in den dritten Stock fahren).

SPANNUNGSAUFBAU FÜR DIE SCHNELLEN FASERN

- Versuchen Sie mit dem Steißbein zu "winken".
- Vorstellungshilfe: Versuchen Sie mit dem Schließmuskel rasch Kirschkerne aufzusammeln ("Pick, pick").
- Reaktiv mit Sprache: "Ck-ck", "Hopp", "Höck", "Fit"

TIPP: Üben Sie den Spannungsaufbau für die langsamen und schnellen Fasern in allen Ausgangsstellungen!

ENTSPANNUNG DES BECKENBODENS

- Versuchen Sie Ihren Mundraum zu lösen (z. B. indem Sie mit der Zunge die Zahnreihen entlang fahren).
- Sprechen Sie laut: "Ahhh", "Mhhh", "LLLL", "Ommm"
- Setzen Sie sich auf ein Kirschkernsäckchen.
- Atmen Sie tief ein und aus.

SPÜREN VON ENTSPANNUNG UND SPANNUNG IM WECHSEL

- Sprechen Sie laut: "L.....ick, L....ack, L....ack, L....ock"
- Lassen Sie Ihre Oberschenkel und das Gesäß dabei entspannt.
- Atmen Sie auf "Ch" oder "Pf" aus bzw. weiter.
- Achten Sie darauf, dass auf dem Oberbauch bzw. Brustkorb keine Muskelspannung spürbar ist.

WICHTIG!

Atmen Sie bei jeder Übung regelmäßig weiter!

1. REISSVERSCHLUSS

Mögliche Ausgangsstellung:

Rückenlage, Sitz oder Stand

Durchführung:

- Stellen Sie sich einen Reißverschluss von Ihrem Steißbein über das Schambein bis zu Ihrem Bauchnabel vor.
- Versuchen Sie diesen von hinten nach vorne Zahn für Zahn langsam zu schließen und für 10 Sekunden zu halten.



2. GEHEN MIT GESCHLOSSENEM REISSVERSCHLUSS

- Gehen Sie einige Schritte mit geschlossenem Reißverschluss.
- Variante: Treppensteigen mit geschlossenem Reißverschluss



3. DIE UHR

Mögliche Ausgangsstellung:

Rückenlage oder Sitz

Durchführung:

- Stellen Sie sich auf Ihrem Becken eine Uhr vor.
- Lassen Sie eine "gedachte" Kugel rollen:
 - ... zwischen $12 \leftrightarrow 6$ Uhr
 - ... zwischen $3 \leftrightarrow 9$ Uhr
 - ... jede einzelne Stunde mit und gegen den Uhrzeigersinn (dabei keine Stunde auslassen)



4. DIE BRÜCKE

Ausgangsstellung:

 Rückenlage mit aufgestellten Beinen

Durchführung:

- Schließen Sie wie bei Übung 1 den Reißverschluss.
- Heben und senken Sie Ihr Becken.







5. MURBRÜCKE

Ausgangsstellung:

■ Vierfußstand

Durchführung:

- Schließen Sie wie bei Übung 1 den Reißverschluss und heben Sie Ihre Knie ein wenig von der Unterlage ab.
- Variante: Federn Sie mit den Knien in kleinen Bewegungen auf und ab; evtl. in Kombination mit den Wörtern "Fit" oder "Hopp" oder "Höck" (siehe Seite 11).



6. ENTSPANNEN UND ENTLASTEN

Ausgangsstellung:

Vierfußstand mit Unterarmstütz; evtl. Kopf auf den Fäusten ablegen

Durchführung:

Entlastung: Bleiben Sie einige Minuten in dieser Position.

Entspannung: Grätschen Sie die Beine, soweit es Ihnen angenehm ist. Schieben Sie dann das Becken langsam und soweit als möglich langsam Richtung Fersen nach hinten. Verweilen Sie in dieser Position. Danach kehren Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

Variante: Bewegen Sie das Becken geradlinig abwechselnd zur rechten und linken Ferse.





7. BÄUMCHEN IM WIND

Ausgangsstellung:

Aufrechter Stand, Beine geschlossen oder leicht geöffnet

Durchführung:

Schließen Sie den Reißverschluss wie bei Übung 1. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein gut verwurzelter Baum. Der Baum wird vom Wind in verschiedene Richtungen bewegt:

... vor ↔ rück

... rechts ↔ links

... im Kreis





