

## Übungen im Sitzen

- Aufrechter Sitz, Beine hüftbreit auseinander, Hände auf Oberschenkel legen und dagegen drücken.
- Fersen vom Boden lösen und nach oben gegen die Hände drücken.
- Beckenboden anspannen. (Spannung ca. 10 Sek. lang halten)
- Aufrechter Sitz, Beine hüftbreit auseinander, Fersen nach unten gegen den Boden drücken, Zehen vom Boden lösen.
- Arme lang nach oben heben und halten.
- Beckenboden anspannen. (Spannung ca. 10 Sek. lang halten)



## Übungen im Stand mit Ball

- Aufrechter Stand, Beine hüftbreit auseinander und Knie leicht gebeugt, mit der Ausatmung Gewicht mit Händen nach oben stemmen und Beckenboden anspannen.
- Danach einatmen, Gewicht mit Händen langsam nach vorne senken und Spannung lösen. (Übung ca. 8-10 Mal wiederholen)
- Aufrechter Stand, Beine hüftbreit auseinander, Hüfte und Knie beugen, mit geradem Rücken Gewicht vom Boden mit Händen aufheben.
- Beckenboden anspannen, sich aufrichten und ausatmen.
- Gewicht absetzen, Spannung lösen und einatmen. (Übung ca. 8-10 Mal wiederholen)



## Beckenbodenzentrum

## Nicht vergessen

Nur »Übung macht den Meister«  
und den Beckenboden kräftig!

## Sie werden uns gut finden!

### Anfahrt mit dem Bus

Vom Hauptbahnhof mit den Buslinien 15 und 16 bis Haltestelle Nordplatz.  
Linie 15 Richtung Kinderhaus Brüningheide bzw. Linie 16 in Richtung Kinderhaus Schulzentrum.



### Gemeinschaftspraxis Bienert & Dr. Rhein

Warendorfer Str. 149  
48145 Münster  
Telefon (02 51) 39 95 40  
Telefax (02 51) 39 95 427

### Sprechstunde nach Vereinbarung

Beckenbodenzentrum Münster  
Telefon (02 51) 203 66 86

### Evangelisches Krankenhaus Johannisstift Münster gGmbH

Wichernstr. 8 | 48147 Münster  
Telefon (02 51) 27 06 - 0  
Telefax (02 51) 27 06 - 207  
info@evk-muenster.de  
www.evk-muenster.de



Heilen und Helfen – Menschen in einem Zuhause auf Zeit

## Patienteninformationsbroschüre »Weibliche Inkontinenz«



# Liebe Damen und Herren, liebe Patientinnen und Patienten,

Harn- und Stuhlinkontinenz sowie Senkungsbeschwerden gehören heute zu den häufigsten medizinischen Problemen in unserer Gesellschaft. Nicht selten führen diese Beschwerden zu einer deutlichen Einschränkung der persönlichen Lebensqualität. Oft sind schon kleine Veränderungen in den Lebensgewohnheiten ausreichend, um eine deutliche Verbesserung dieser Beschwerdesymptomatik zu erreichen. Ein verändertes Körper-/ Beckenboden-

Bewusstsein soll helfen, Fehlbelastungen zu erkennen und abzustellen. Wertvolle Tipps für den Alltag in Verbindung mit einfachen Übungen sind der erste Schritt in diese Richtung.

Ihr  
**Dr. med. Wilhelm Rhein**

Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe  
im EVK Johannisstift Münster

## Wahrnehmungsschulung für den Beckenboden

*Ziel ist es, den Beckenboden genau zu spüren, um ihn bewusst beim Durchführen der Übungen in verschiedenen Ausgangsstellungen anspannen zu können.*

### Übung für die unterste Schicht des Beckenbodens

- Die **Grundposition** einnehmen: aufrechter Sitz (gerade über den Sitzbeinhöckern), Beine hüftbreit und parallel auf den Boden gestellt.
- Dabei am Anfang zur besseren Körperwahrnehmung auf ein Kirschkernsäckchen bzw. zusammengerolltes Handtuch setzen.
- Mit Ausatmung Scheide und After in sich nach innen und oben ziehen.
- Dabei vorstellen, dass einzelne Kirschkerne bzw. ein Stückchen des Handtuchs eingesaugt werden. (Spannung ca. 10 Sek. lang halten)

### Variationen:

- Übung langsamer mit Halten oder schnellerem Rhythmus durchführen.
- Becken nach vorne kippen, ausatmen und Beckenboden anspannen.
- Becken nach hinten kippen, ausatmen und Beckenboden anspannen.



**Wahrnehmungsschulung**  
*In welcher Stellung des Beckens geht die Übung leichter? Mit nach vorne gekipptem Becken, da sich hier die Lage der Beckenorgane verändert hat.*

### Wahrnehmungsübung für die mittlere Schicht

- Grundposition einnehmen, Hände unter die Sitzbeinhöcker oder auf die Hüfte legen.
- Sich vorstellen, dass die Sitzbeinhöcker mit einem starken Gummiband verbunden sind, welches man willentlich zusammenziehen kann.
- Unterste Schicht des Beckenbodens anspannen und so verstärken, dass eine kleine Bewegung der Sitzbeinhöcker nach innen spürbar ist. (Spannung ca. 10 Sek. lang halten)

### Wahrnehmungsübung für die innerste Schicht

- Grundposition einnehmen, Hände auf Kreuzbein legen.
- Unterste und mittlere Schicht des Beckenbodens anspannen und so verstärken, dass sich das Steißbein mit einer leichten Schaufelbewegung nach unten vorne bewegt (Hohlkreuz verschwindet)
- Unterer Rücken wird fester. (Spannung ca. 10 Sek. lang halten)



## Ausgangsstellungen

Die verschiedene Ausgangsstellungen, in denen die Übungen durchgeführt werden können, unter der Berücksichtigung der Druckverhältnisse auf den Beckenboden (von der Entlastung bis zur starken Belastung)

- **Ellenbogen-Knielage** (Beckenboden wird hier völlig entlastet)
- **Unterlagerte Rückenlage** mit Kissen oder gefaltetem Handtuch
- **Rückenlage**
- **Sitz**
- **Stand**



## Übung für Becken und Wirbelsäule

- Aufrechter Sitz auf einem harten Stuhl, Beine hüftbreit und parallel auf den Boden gestellt, eine Hand liegt auf dem Bauch und die andere auf dem Kreuzbein, Becken erst sanft nach vorne (über die Sitzbeinhöcker) und dann nach hinten (hinter die Sitzbeinhöcker) kippen.
- Nach 8-10 Wiederholungen zur Mitte (direkt über die Sitzbeinhöcker) kommen und anschließend das Becken seitlich abwechselnd jeweils auf den rechten und den linken Sitzbeinhöcker bewegen (8-10 Wiederholungen).



## Übungsvorschläge in verschiedenen Ausgangsstellungen

### Rückenlage (RL): „Die Beckenuhr“ zur Mobilisation

- RL, Beine hüftbreit aufstellen, sich vorstellen, dass unter dem Becken eine Uhr mit Ziffern 12, 3, 6 und 9 liegt. Lendenwirbelsäule liegt dabei auf 12 Uhr und Steißbein auf 6 Uhr.
- Jetzt Becken von 12 auf 6 Uhr und danach seitlich von 3 auf 9 Uhr schaukelnd bewegen.  
**Steigerung:** Becken über Ziffern 12, 3, 6 und 9 kreisen lassen.

### „Die Beckenuhr“ als Spannungsübung

- RL, gesamten Beckenboden anspannen, Becken auf 12 Uhr kippen, ausatmen und Spannung ca. 10 Sek. halten. Danach Becken langsam senken und Spannung lösen.
- RL, gesamten Beckenboden anspannen, Becken auf 6 Uhr kippen, ausatmen und Spannung ca. 10 Sek. lang halten.

### Weitere Spannungsübungen

- RL, Beine hüftbreit aufstellen, Fersen kräftig in den Boden drücken, Fußspitzen hochziehen (Becken evtl. unterlagern). Unteren Rücken kräftig in den Boden drücken (das Becken kann dabei leicht angehoben werden), Beckenboden anspannen und ausatmen. (Spannung ca. 10 Sek. lang halten)

- RL, Beine hüftbreit aufstellen, Beckenboden anspannen.
- Einen Ball zwischen die Knie nehmen.
- Becken etwas anheben, Knie zusammen drücken und Spannung ca. 10 Sek. lang halten. (ca. 10-12 Mal wiederholen)

