

„Kirschkern aufpicken“

Sie sitzen auf einem Hocker und stellen sich Kirschkerne vor, die auf der Sitzfläche liegen. Nun wird ein Kirschkern nach dem anderen mit dem Beckenboden aufgepickt und die Spannung wieder gelöst. Um die Spannung zu verstärken, kann man „pick“ bzw. „pickt“ dazu sprechen. (10x)

Variante: „hip“ - „hop“

„Blinzeln“

Dies ist eine Übung für Fortgeschrittene, die bereits ein gutes Gefühl für Ihre Beckenbodenmuskulatur haben. Der Beckenboden soll nur so kurz angespannt werden, wie ein Wimpernschlag dauert. So wird auch die Schnellkraft des Beckenbodens trainiert, die wir beim Husten und Niesen brauchen.

Weitere Fragen oder
Anregungen?
Sprechen Sie uns an!

Kontakt

St. Josefs-Hospital Wiesbaden GmbH

Team der
Physiotherapie
Beethovenstraße 20
65189 Wiesbaden
Tel.: 0611 / 177-1331
Mail: kg@joho.de

Tipps und Übungen

für unsere
koloproktologischen
Patientinnen
und Patienten



**Physiotherapie
St. Josefs-Hospital
Wiesbaden**



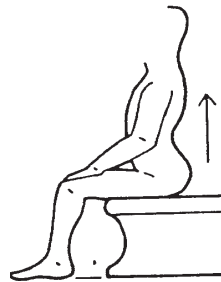
Beckenboden- und Schließmuskeltraining in der Koloproktologie

Warum?

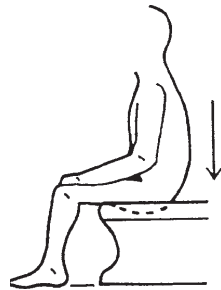
- Wahrnehmen und Kennenlernen des Beckenbodens
- Wiedererlernen der Sphinkterfunktion (Schließmuskel)
- Vorbeugen von Darmprolapsen
- Vorbeugen von Prolapsrezidiven (erneute Vorfälle)

Tipps zum Entlasten des Beckenbodens

- richtige Toilettenhaltung beachten (siehe Bilder)
- Husten und Niesen über die Schulter, um den Druck im Bauchraum möglichst gering zu halten
- anstrengende Tätigkeiten sollen mit der Ausatmung kombiniert werden, damit der Druck im Bauchraum möglichst gering bleibt
- ein gut trainierter Oberkörper und eine gute Haltung entlasten den Beckenboden



Richtige Haltung zur Blasenentleerung



Richtige Haltung zur Darmentleerung

Bitte beachten:

Der Beckenboden und das Zwerchfell sind miteinander verbunden. Bei Hebung des Zwerchfells während der Ausatmung spannt der Beckenboden reflektorisch an..

Das bedeutet, dass der Beckenboden während der Ausatmung gespannt werden soll.

Die Gesäßmuskulatur soll während der Beckenbodenspannung **nicht** mit angespannt werden, da sie dem Beckenboden entgegenwirkt.

Die Beckenbodenübungen sollen in tägliche Abläufe eingebunden werden (5-10 Minuten üben) und sind im Liegen, Sitzen oder Stehen durchführbar.

Ausgewählte Übungen in der Koloproktologie

„Bauchatmung“

Ausgangsstellung Rückenlage

Legen Sie Ihre Hände großflächig ohne Druck auf den Unterbauch. Lassen Sie die Luft durch die Nase in den Bauch strömen und durch den Mund wieder ausströmen. (5-6x)

„Zäpfchen“

Ausgangsstellung Rückenlage

Stellen Sie sich ein Zäpfchen vor, das Sie aufnehmen sollen. Mit ein wenig Phantasie können Sie eine wellenartige Bewegung spüren. (4-6x)

Steigerung: bei Ausatmung das Zäpfchen „einsaugen“, bei Einatmung herausgleiten lassen.

„Qualle“

Hier können Sie sich Ihre Ausgangsposition selber aussuchen. Stellen Sie sich eine Qualle vor, wie sie durch das Wasser schwimmt. Sie öffnet und schließt ihren „Schirm“ in sanften, rhythmischen Bewegungen. Dieses Bild übertragen Sie auf Ihren Beckenboden. Es soll ein rhythmisches Anspannen und Lösen sein. Um die Spannung besser übertragen zu können, dürfen Sie mit der Hand die Bewegung gleichzeitig ausführen. (4-6x)