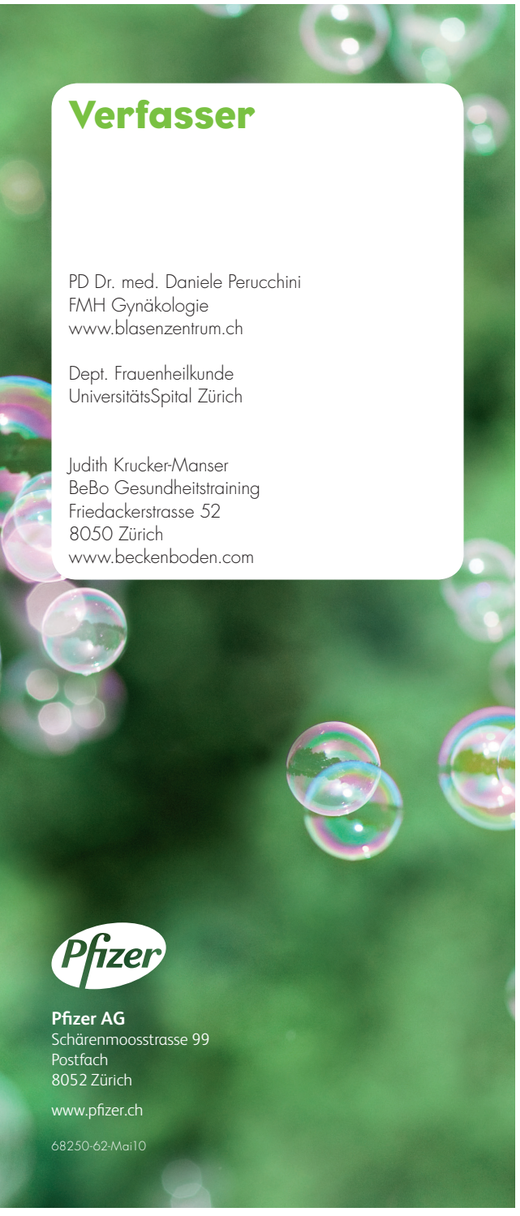


Verfasser

PD Dr. med. Daniele Perucchini
FMH Gynäkologie
www.blasenzentrum.ch

Dept. Frauenheilkunde
UniversitätsSpital Zürich

Judith Krucker-Manser
BeBo Gesundheitstraining
Friedackerstrasse 52
8050 Zürich
www.beckenboden.com

Pfizer AG
Schärenmoosstrasse 99
Postfach
8052 Zürich

www.pfizer.ch

68250-62-Mai10

Liebe Leserin

Bis 40% der Frauen über 50 Jahren leiden an Urininkontinenz unterschiedlichen Ausmasses: In der Schweiz sind damit etwa 500'000 Frauen von einer Inkontinenz betroffen. Die Beschwerden reichen von sporadischem, wenig störendem Urinverlust, über Verunsicherung (Geruch, Nässe) bis hin zum Rückzug aus der Geselligkeit mit der Folge von Vereinsamung – und dies wegen einem Unvermögen die Blase zu kontrollieren.

Brechen Sie das Tabu – Inkontinenz ist behandelbar! Scham und ungenügende Kenntnisse über Behandlungsmöglichkeiten halten viele der betroffenen Frauen teilweise jahrelang davon ab, mit ihrer Fachperson über ihre Probleme zu sprechen. Mehr als die Hälfte der Patienten haben noch nicht mit einer Fachperson über ihre Beschwerden gesprochen. Sie haben ein Recht auf eine individuelle, ausführliche Beratung und falls nötig kann eine spezielle Blasenabklärung verordnet werden. Machen Sie den ersten Schritt und sprechen Sie Ihre Fachperson auf Ihr Problem an.

Je nach Inkontinenzform wird Ihnen Ihre Fachperson verschiedene Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen. Oft wird sie/er Ihnen auch ein Beckenbodentraining verordnen.

Damit Sie die Beckenbodenübungen korrekt ausführen können, empfehlen wir Ihnen, diese bei einer Beckenbodentrainerin zu erlernen. Dieser Leitfaden ist als Gedankenstütze für die erlernten Übungen gedacht.

Harninkontinenz – was ist das?

Harninkontinenz bedeutet unfreiwilliger Verlust von Urin. Bei Frauen kann dies verschiedene Ursachen haben. Die zwei häufigsten Inkontinenzformen sind die Belastungsinkontinenz und die hyperaktive Blase. Kommt es bei Tätigkeiten wie zum Beispiel beim Husten, Niesen, Laufen, Springen oder Heben schwerer Lasten zu unfreiwilligem Verlust kleiner Urinmengen, so wird von einer Belastungsinkontinenz (früher: «Stressinkontinenz») gesprochen. Dabei ist der Verschlussdruck der Harnröhre zu schwach, um bei plötzlich erfolgenden Druckanstiegen wie dies bei Husten, Niesen etc. der Fall ist, dicht zu halten.

Im Gegensatz zur Belastungsinkontinenz führt die Übererregbarkeit des Blasenmuskels zur Symptomatik der hyperaktiven Blase. Als charakteristisches Leitsymptom gilt hier vor allem der gehäuft und jeweils plötzlich auftretende, nicht mehr kontrollierbare Harndrang. Als Folge davon müssen betroffene Frauen vermehrt Wasser lösen und verlieren unter Umständen auch (eine grössere Menge) Urin. Auch bei der hyperaktiven Blase sind die Ursachen vielfältig; Krankheiten, Stress, seelische Belastungen und vieles mehr.

Die Beckenbodenmuskulatur spielt eine wichtige Rolle in der Sicherung der Kontinenz, denn die Beckenbodenmuskulatur hilft der Harnröhre dicht zu bleiben und «stützt» diese.

Die Ursachen der Belastungs-inkontinenz...

- Persönliche Veranlagung zu einer Gewebeschwäche.
- Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur als Folge von Schwangerschaften, Geburten, Nervenschädigungen, zunehmendem Alter oder Übergewicht.
- Häufige Belastung des Beckenbodens durch Verstopfung, chronischen Husten, Niesen.
- Dauerbelastung im Alltag durch langes Stehen, krummes Sitzen, schweres Heben.
- Lokaler Hormonmangel der Genitalorgane in/nach den Wechseljahren.
- Einnahme von Medikamenten, die den unfreiwilligen Harnabgang begünstigen.
- Falsches Trink- und Miktionsverhalten (Miktion = Zyklus des Wasserlösens).

...sind vielfältig:

Bei der Behandlung der Inkontinenz ist die persönliche Situation der Patientin immer zu berücksichtigen. Dies fängt bereits mit dem Trinkverhalten an. Je nach Art der Erkrankung kommen verschiedene Therapien in Betracht. In einer ganzheitlichen Therapie wird nicht nur die alleinige Leistungssteigerung der Muskeln angestrebt, sondern es ist wichtig, dass jede Patientin persönlich beraten wird.

Führen Sie die Übungen in diesem Büchlein nicht ohne Anleitung durch. Es ist nur dann sinnvoll, wenn Sie Ihre Gesamtsituation mit einer Fachperson besprochen haben.

Übung macht die Meisterin

Über viele Jahre hinweg ist es bei Ihnen wahrscheinlich zu einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur gekommen. Die Harnblase und/oder auch die Gebärmutter und die Vagina haben sich vielleicht auch gesenkt und der sonst kräftige Harnröhrenverschluss ist geschwächt. Daher kann es bei Ihnen zu unwillkürlichem Harnabgang bei körperlicher Anstrengung kommen.

Ein Beckenbodentraining lohnt sich… denn, ein gesunder, elastischer Beckenboden wirkt sich positiv auf den Rücken, die Haltung, das Sexualleben und vieles mehr aus.

Durch tägliche gymnastische Übungen können Sie dazu beitragen, die Symptome Ihrer Erkrankung spürbar zu lindern. Sie können Ihren Beckenboden kräftigen, sodass Sie zusammen mit dem Wissen, wie Sie ihn vor unnötigen Belastungen schützen, die Beschwerden in den Griff bekommen oder diese gar nie entstehen. Auch hier gilt: vorbeugen ist einfacher als heilen. Genauso wichtig ist aber die Art und Weise der körperlichen Anstrengung. Fragen Sie Ihre Beckenbodentrainerin nach dem richtigen Verhalten in Bezug auf körperliche Arbeit, Nahrung, Stuhlgang, Gewicht, Rauchen und anderes…

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn sich in der ersten Zeit des Trainings noch kein messbarer Erfolg einstellt. Die Erfahrung zeigt, dass bei täglichem Üben über längere Zeit (Wochen/Monate), bei den meisten Frauen eine spürbare Linderung Ihrer Symptome eintritt.

Wichtige Tipps zum Toilettenverhalten…

Sie sollten schädliche Druckeinwirkungen auf Ihren Beckenboden vermeiden. Beachten Sie deshalb folgende Punkte:

- Nehmen Sie sich Zeit auf der Toilette! Setzen Sie sich offen und mit aufgerichtetem Oberkörper hin und pressen Sie nicht! Ein Hin- und Herschaukeln des aufgerichteten Oberkörpers kann die Stuhlentleerung erleichtern.
- Achten Sie auf einen weichen Stuhlgang, indem Sie sich richtig ernähren und ausreichend trinken (1,5 – 2 Liter pro Tag).
- Das Unterbrechen des Harnstrahls ist keine nützliche Übung! Es ist jedoch sinnvoll, dass Sie nach jedem Wasserlösen den Beckenboden mit dem Ausatmen sanft anspannen.

…und für den Alltag

- Vermeiden Sie das Einschnüren um den Bauch (enge Hosen, Korsett usw.).
- Das Heben von schweren Gegenständen lässt sich oft nicht vermeiden. Verinnerlichen Sie für den Alltag besonders Übung 7. Sie nimmt die Gefahr der Druckbelastung.
- Achten Sie auf eine aufrechte Haltung des Rückens: Beckenbodentraining beginnt mit der Aufrichtung der Brustwirbelsäule, denn ein runder Rücken hat schädliche Druckeinwirkungen auf den Beckenboden zur Folge.
- Achten Sie beim Husten oder Niesen darauf, dass Sie nicht mit rundem Rücken nach unten, sondern nach hinten oben über die Schulter husten, indem Sie einen geraden Rücken machen. So wird der Druck auf den Beckenboden vermindert.
- Vermeiden Sie ein zu häufiges Entleeren der Blase, denn dadurch besteht die Gefahr, dass die Blase sich daran gewöhnt. Mit der Zeit verliert sie die Fähigkeit, grössere Urinmengen zu speichern.

Zu guter Letzt

Das Beckenbodentraining bringt oft schon nach kurzer Zeit Erfolge. Grund dafür sind meist die neu erworbenen Erkenntnisse über den Körper und seine Funktionen. Bis die Muskelkraft durch das Training stärker wird, braucht es jedoch Zeit.

Wir möchten Sie deshalb ermutigen, sich mit Ihrem Beckenboden auseinander zu setzen und mit dem Training zu beginnen. Bauen Sie die Übungen in Ihren Alltag und Sport ein. Üben, üben und Geduld sind gefragt. Die Regelmässigkeit und die korrekte Ausführung der Übungen sind ein wichtiger Bestandteil des Erfolgs.

Das Praktische beim Beckenbodentraining ist, dass es problemlos in den Alltag integriert werden kann. Haben Sie die Übungen einmal intus, können Sie sie überall im Tram, Zug, beim Telefonieren… völlig unauffällig anwenden.

Wenn Sie noch weitere Fragen haben, so wenden Sie sich bitte an Ihre Fachperson.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und alles Gute!

Bleiben Sie in Bewegung!

Beckenbodenübungen für Frauen

Pfizer AG
Schärenmoosstrasse 99
Postfach
8052 Zürich
www.pfizer.ch

«Wahrnehmen, Aktivieren...

Übung 1

Diese Übung ist als Einstieg in jedes Beckenbodentraining in jeder Position (stehend, am Boden liegend in verschiedenen Positionen wie Rückenlage, Bauchlage, Seitenlage) gut umsetzbar.

Wahrnehmen des Beckenbodens
Sie sitzen aufrecht auf einem eher harten Stuhl und rollen über Ihre Sitzbeinhöcker (Knochen, welche auf dem harten Stuhl gut spürbar sind) vor und zurück, hin und her und lassen Ihr Becken kreisen. Der Oberkörper bleibt dabei möglichst ruhig.

Aktivieren des Beckenbodens
Schliessen Sie die Körperöffnungen (Harnröhre, Vagina und After) und stellen sich vor, Sie ziehen diese in sich hinein. Ziehen Sie die Beckenbodenmuskulatur weg von der Sitzfläche in Ihren Körper hinein und ziehen dann die beiden Sitzbeinhöcker zur Mitte – zueinander. Diese kraftvolle Spannung einen Atemzug halten und wieder ganz loslassen.

... Loslassen»

Übung 1

Loslassen des Beckenbodens
Entspannen Sie den Beckenboden immer wieder bewusst, dies gehört ebenso zum Beckenbodentraining wie das Anspannen. Atmen Sie tief ein und aus und lassen bewusst alle Anspannung hinausfliessen (gähnen, seufzen, Kiefer loslassen helfen dabei). Besonders in den Anfängen des Beckenbodentrainings soll auf gute Entspannung Wert gelegt werden.

«Wahrnehmen und Nabel hineinziehen»

Übung 2

Nach dem Wahrnehmen soll die Beckenboden- und Bauchmuskulatur auch gekräftigt werden.

Bauchlage, die Stirn ruht auf den Händen, Schultern, Nacken wie auch Gesäss, Beine und Füsse sind locker.

Die Aufmerksamkeit ist auf die Atmung gerichtet, die Atemluft strömt ein und aus. Die Atembewegung im Brustkorb, im Bauchraum und im Becken wahrnehmen – wie verändert sich die Auflagefläche beim Ein- und beim Ausatmen?

Beim sanften, langsamen Ausatmen (kein Pressen, am besten über die leicht geöffneten Lippen) das Schambein gegen den Boden drücken, den Bauchnabel in den Körper zur Wirbelsäule hineinziehen – so wird der Beckenboden aktiviert und die unteren Bauchmuskeln werden angespannt. Beim Einatmen die Anspannung langsam lösen und wieder alles locker lassen.

«Umkehrübung»

Übung 3

Diese Umkehrübung eignet sich bei Senkungsproblemen (z.B. Blase, Gebärmutter), denn in dieser Stellung ist der Beckenboden entlastet und die Organe verlagern sich in Richtung Bauchraum.

Knie-Ellbogenlage, Füsse zusammen, Knie hüftbreit auseinander, die Stirn kann auf den Händen ruhen, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, Atem ruhig fliessen lassen.

Becken in alle Richtungen bewegen. Rhythmisches Anspannen und Loslassen des Beckenbodens:

- **beim Ausatmen = Anspannen**
- **beim Einatmen = Loslassen**

Das rhythmische Aus- und Einatmen mit gleichzeitigem Anspannen und Loslassen des Beckenbodens unterstützt ein harmonisches Beckenbodentraining. Durch die Atembewegung werden auch die Organe massiert und bewegt, was sich positiv auf die Verdauung auswirken kann.

Übung 4

«Becken geht in die Höhe»

Diese Umkehrübung eignet sich ebenfalls bei Senkungsproblemen wie Übung 3. Der Beckenboden ist durch die erhöhte Lagerung entlastet und durch das Auf- und Abbewegen wird die Gesäss- und Oberschenkelmuskulatur gleichzeitig gekräftigt.

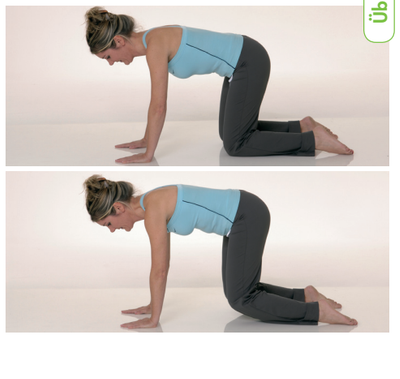
Rückenlage, Beine hüftbreit aufgestellt, einen weichen Ball oder ein Kissen (z.B. Softball von BeBo) unter das Gesäss legen.

Mit Druck auf die Fersen das Becken wenig vom Ball abheben, gleichzeitig den Beckenboden anspannen und ausatmen. Langsam das Becken auf den Ball zurückführen und einatmen, die Spannung loslassen.

Variante:
Becken genussvoll in alle Richtungen bewegen – weiteratmen. Das Becken bleibt während ein paar Atemzügen oben, anschliessend langsam nach unten sinken lassen. Die Beckenbodenspannung wird jedoch erst losgelassen, wenn das Gesäss wieder auf dem Ball oder dem Boden liegt.

Übung 5

«Vierfüssler-Stützübung»



Kräftigungsübung für die Beckenboden- sowie die ganze Rumpfmuskulatur.

Vierfüsslerstand, die Knie hüftbreit, die Arme schulterbreit aufgestellt, Fussrücken flach auf den Boden, Blick auf den Boden richten, die Wirbelsäule ist in die Länge gezogen.

Die Knie 1–2 cm vom Boden abheben und das Körpergewicht von den Knien auf die Hände und Füsse verteilen, mit den Knien 1–2 cm hoch und runter wippen, weiteratmen, dabei bei jedem Wippen etwas ausatmen. Übung so oft wiederholen, wie es der persönliche Trainingszustand erlaubt.

In der Pause:
Knie-Ellenbogenlage zur Entlastung der Handgelenke einnehmen (siehe Übung 3).

Variante:
Die Füsse können auch aufgestellt werden, wenn der Fussrücken schmerzt.

Übung 6

«Gleichgewicht – Balance»

Da der Alltag meist ohne grosse körperliche Balanceakte zu bewältigen ist, sollte das Gleichgewicht täglich trainiert werden (Sturzprophylaxe).

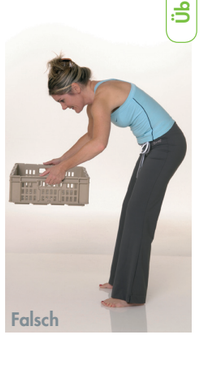
Aufrecht stehen, die Füsse sind parallel, Kniegelenke locker, die Wirbelsäule ist langgezogen. Durch das Aufrichten der Wirbelsäule werden die drei wichtigsten Haltemuskeln – der Beckenboden, die quer verlaufende Bauchmuskulatur und die tiefe Rückenmuskulatur – bereits aktiviert und die Fuss- und Beinmuskulatur zusätzlich trainiert.

Einbeinstand:
Mit den Augen einen Punkt fixieren. Ein Bein anheben, ruhig stehen und balancieren, dann das Bein vor und zurückbewegen, kreisen und seitlich bewegen.

Variante:
Diese Balanceübung auf einer labilen Unterlage (Sitzballkissen, zusammengerollte Matte oder ähnliches) ausgeführt, ist die schwierige Variante.

Übung 7

«Bücken und Heben im Alltag»



Es lohnt sich, ein Leben lang allen Muskeln Sorge zu tragen und sie zu trainieren. Das korrekte Bücken und Heben braucht auch Beinkraft.

Beine ungefähr hüftbreit (je nach Last, die zu heben ist), Rücken und Nacken bleiben lang, Schultern locker.

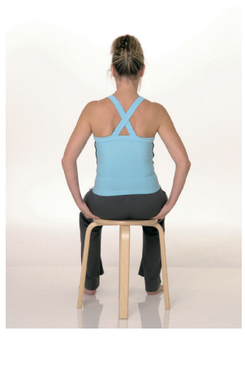
Bücken: Dabei das Gesäss weit nach hinten schieben – das geschieht durch die Beugung in den Hüften, nun in den Knien nachgeben.

Heben: Gegenstand nah an den Körper nehmen, den Beckenboden anspannen und mit der Beinkraft hochkommen und gleichzeitig ausatmen. Ein zusätzlicher Impuls kann über die Stimme gegeben werden mit einem «hopp» oder «hau ruck». Auch beim Heben bleibt die Wirbelsäule mit dem Nacken lang.

Durch ein korrektes Bücken und Heben schonen Sie Ihre Wirbelsäule, die Bandscheiben und Ihren Beckenboden.

Übung 8

«Kontrolle ist wichtig»



Eine Kontrolle sollten Sie immer wieder selber durchführen, damit sich keine Fehler einschleichen und Sie kein falsches Beckenbodentraining durchführen. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

Aufrecht auf dem Hocker sitzen, die Wirbelsäule ist langgezogen, Fingerspitzen unter die Gesässbacken bis die beiden knöchernen Punkte – die Sitzbeinhöcker – spürbar sind.

Den Beckenboden anspannen bis die Veränderung unter den Fingerspitzen wahrgenommen wird. **Weitere Möglichkeiten zur Kontrolle:** Auf eine Hand sitzen – den Beckenboden von der Hand wegziehen in den Körper hinein – beobachten Sie, ob Sie weniger Gewicht auf Ihrer Hand haben. Spiegelkontrolle – spannen Sie den Beckenboden an und beobachten im Spiegel, ob die Beckenbodenaktivität beim After sichtbar ist. Fingerkontrolle – einen Finger in die Vagina einführen, den Beckenboden anspannen und das Gefühl der Anspannung wahrnehmen. Partnerkontrolle – den Partner fragen beim Geschlechtsverkehr, ob er die Anspannung spürt.