



## Anleitung zur Beckenbodengymnastik/Schließmuskeltraining

Liebe Patientinnen und Patienten,

hier finden Sie eine Anleitung zum Trainieren Ihres Beckenbodens/Schließmuskels. Wichtig ist, dass Sie das Training möglichst täglich durchführen.

Es hat sich gezeigt, dass zu hoch gesteckte Ziele oft nach einer gewissen Zeit aufgegeben werden, da sie zu zeitintensiv und mühsam sind.

Versuchen Sie daher die Übung in Ihren Alltag bzw. Tagesablauf einzubinden (z.B. immer an einer roten Ampel, wenn Sie durch eine Türe gehen, an der Kasse beim Einkaufen warten oder beim Sitzen im Büro zu jeder vollen Stunde).

Somit konditionieren Sie sich dauerhaft darauf, tgl. etwas für Ihren Beckenboden zu tun.



Beckenbodenmuskulatur (rot): am Skelett, bei der Frau, beim Mann

Dies gelingt am einfachsten im Liegen. Legen Sie sich auf den Rücken, stellen die Beine an und kippen leicht das Becken, wie bei einem Rundrücken (Gegenteil von Hohlkreuz).



Nun kneifen Sie den Schließmuskel zusammen (ähnlich wie beim Einhalten von Urin) und ziehen ihn in den Bauch hinein, als ob er in einem Aufzug zum Bauchnabel hochfährt. Kontrollieren sie dies, indem sie einen Finger direkt an den After legen. Nur hier darf sich eine Anspannung/Bewegung zeigen. Die Glutealmuskulatur (Pobacken) bleibt dabei völlig entspannt und bewegt sich nicht! Es bewegt sich nur der Schließmuskel! Wenn Sie dies im Liegen schaffen, versuchen Sie es auch im Sitzen oder Stehen.

Damit können Sie es in Ihren Alltag einbauen und dann auch anfangen speziellere Übungen zu machen.