

Anleitung Beckenbodengymnastik

Sehr geehrte Patientin

Wir haben festgestellt, dass Sie unter einer **Störung des Harnblasenverschlusses** leiden. Sie können die Auswirkungen dieser Störung, nämlich das Verlieren von Urin während Husten, Niesen, Lachen, Turnen, Laufen, Springen etc. mit einer **regelmässigen Beckenbodengymnastik** beheben oder mindestens bessern.

Das Ziel der Beckenbodengymnastik ist die **Stärkung der Beckenbodenmuskulatur** und die **Verbesserung der reflexartigen Beckenbodenaktivierung** bei den oben aufgezählten Belastungen. Der Beckenbodenmuskel kann wie jeder andere Muskel durch Training gestärkt werden. Je häufiger und regelmässiger Sie üben, umso besser werden die Inkontinenzbeschwerden.

Trainingsprogramm

Jeden Tag		<i>15 Trainingseinheiten</i>
1 Trainingseinheit	=	<i>5 Kontraktionsübungen</i>
1 Kontraktionsübung	=	<i>5 Sekunden Zusammenkneiffen der Beckenbodenmuskulatur und 10 Sekunden Pause</i>

1 Trainingseinheit dauert **etwas mehr als eine Minute**. Es sollte also kein Problem sein, 5 mal pro Tag etwas mehr als eine Minute zu üben.

Im Gegensatz zu anderen Übungsprogrammen verzichten diese Übungen ganz bewusst auf eine Körpergymnastik und beschränken sich auf die **Aktivierung der Beckenbodenmuskeln**. Wenn Sie die Übungen durchführen, achten Sie darauf, nur die Beckenbodenmuskulatur zu bewegen. Bauch-, Gesäss- und Oberschenkelmuskulatur bleiben dabei entspannt.

Wenn Sie mit dem Training beginnen, kann es sein, dass Sie nicht spüren, wie Sie die Beckenbodenmuskulatur bewegen müssen. Versuchen Sie dann einmal beim Wasser lassen den **Harnstrahl zu unterbrechen**. Dies können Sie dann, wenn Sie die Beckenbodenmuskulatur richtig aktivieren.

Denken Sie daran, dass der Effekt des Trainings von der **Regelmässigkeit** abhängt. Lassen Sie im Training nach, so verschlechtert sich meistens auch wieder die Harninkontinenz.