



## Training des Beckenbodens zu Hause

**Der Beckenboden ist ein Muskel, der zwischen Schambein und Steißbein sitzt. Er wird während der Schwangerschaft und noch mehr während der Geburt extrem beansprucht und sollte danach trainiert werden, damit er wieder den nötigen Spannungszustand erhält.**

### Was ist der Beckenboden?

- \* Der Beckenboden ist eine Verflechtung von Muskeln und Bändern, die eine Art von Boden zwischen dem Schambein, dem Steißbein und den Beckenknochen bildet.
- \* Er stützt die Harnblase, die Vagina, den Uterus und alle Bauchorgane.
- \* Sein Spannungszustand verhindert Inkontinenz sowie Organsenkungen und sorgt beim Geschlechtsverkehr für mehr Lustgefühl.

### Wie kann ich diesen Muskel spüren?

- \* Sie müssen nur den Urinstrahl unterbrechen, um ihn zu spüren.
- \* Diese Methode sollte jedoch im Rahmen des Trainings vermieden werden, da die nicht vollständige Entleerung der Harnblase die Entwicklung von Bakterien im sich stauenden Urin begünstigt.

### Wie kann ich diesen Muskel alleine anspannen?

- \* Spannen Sie, nachdem Sie uriniert haben, Ihren Schritt an, als wollten Sie Blähungen oder Stuhlgang zurückhalten. Ziehen Sie den Bauch so stark wie möglich an. Sie spüren dann, wie sich Ihre Vagina im Körper nach oben bewegt.
- \* Halten Sie die Spannung fünf Sekunden und entspannen Sie anschließend zehn Sekunden. Diese Übung sollten Sie zehn Mal wiederholen.
- \* Idealerweise sollten Sie diese Folge von zehn Mal Anspannen/Entspannen drei Mal täglich einplanen. Diese Übung können Sie im Liegen, im Sitzen oder im Stehen durchführen, egal wann oder wo.

### Wie Sie Ihren Beckenboden schützen können

1. Tragen Sie keine zu schweren Lasten.
2. Achten Sie auf Ihr Gewicht.
3. Tragen Sie nicht jeden Tag Schuhe mit hohen Absätzen.
4. Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser.
5. Sorgen Sie für eine gute Verdauung.
6. Rauchen Sie nicht, denn Nikotin schädigt das Kollagen im Beckenbindegewebe.

### Verstärkt eine Schwangerschaft die Probleme mit dem Beckenboden?

- \* Die Probleme in Verbindung mit der Erschlaffung des Beckenbodens treten häufiger auf, wenn Sie mehrmals schwanger waren, während Ihrer Schwangerschaften viel zugenommen haben und wenn eine oder mehrere Geburten lang waren.
- \* Einige Hebammen lassen die zukünftigen Mütter vor der Geburt präventiv trainieren. Einige Frauen trainieren direkt nach der Geburt.

### **Wie wirkt sich die Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur aus?**

- \* Es nach der Geburt Ihres Kindes/ Ihrer Kinder zu einer Blasenschwäche beim Husten, beim Lachen oder bei Anstrengungen kommen.
- \* Es ist auch möglich, dass Ihr Lustempfinden abnimmt.

**Zögern Sie nicht, mit Ihrem Arzt über eine Beckenbodenschwäche zu sprechen.**

**Es gibt einfache und effektive Lösungen, damit eine Blasenschwäche Ihr Leben nicht beeinträchtigt.**

## **Dokument Information**



Datum validiert: **17.05.11**

Copyright © 2010 Merck Sharp & Dohme Corp., eine Tochtergesellschaft der Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, N.J., U.S.A