



PATIENTENINFORMATION



WEIBLICHE INKONTINENZ – Übungsbogen Beckenboden

Sehr geehrte Damen, liebe Patientinnen,

Harn- und Stuhlinkontinenz sowie Senkungsbeschwerden gehören heute zu den häufigsten medizinischen Problemen in unserer Gesellschaft.

Nicht selten führen diese Beschwerden zu einer deutlichen Einschränkung der persönlichen Lebensqualität. Oft sind schon kleine Veränderungen in den Lebensgewohnheiten ausreichend, um eine deutliche Verbesserung dieser Beschwerdesymptomatik zu erreichen.

Ein verändertes Körper-/ Beckenbodenbewusstsein soll helfen, Fehlbelastungen zu erkennen und abzustellen. Wertvolle Tipps für den Alltag in Verbindung mit einfachen Übungen sind der erste Schritt in diese Richtung.

Ihr

Dr. med. Jörg Bärmig

Chefarzt Klinik für Gynäkologie
Facharzt Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
Gynäkologische Onkologie

WAHRNEHMUNGSSCHULUNG FÜR DEN BECKENBODEN

Ziel ist es, den Beckenboden genau zu spüren, um ihn bewusst beim Durchführen der Übungen in verschiedenen Ausgangsstellungen anspannen zu können.

ÜBUNG FÜR DIE UNTERSTE SCHICHT DES BECKENBODENS

- Die Grundposition einnehmen: aufrechter Sitz (gerade über den Sitzbeinhöckern), Beine hüftbreit und parallel auf den Boden gestellt.
- Dabei am Anfang zur besseren Körperwahrnehmung auf ein Kirschkernsäckchen bzw. zusammengerolltes Handtuch setzen.
- Mit Ausatmung Scheide und After in sich nach innen und oben ziehen.
- Dabei vorstellen, dass einzelne Kirschkerne bzw. ein Stückchen des Handtuchs eingesaugt werden. (Spannung ca. 10 Sek. lang halten)

Variationen

- Übung langsamer mit Halten oder schnellerem Rhythmus durchführen.
- Becken nach vorne kippen, ausatmen und Beckenboden anspannen.
- Becken nach hinten kippen, ausatmen und Beckenboden anspannen.

Wahrnehmungsschulung

- In welcher Stellung des Beckens geht die Übung leichter?
- Mit nach vorne gekipptem Becken, da sich hier die Lage der Beckenorgane verändert hat.



WAHRNEHMUNGSÜBUNG FÜR DIE MITTLERE SCHICHT

- Grundposition einnehmen, Hände unter die Sitzbeinhöcker oder auf die Hüfte legen.
- Sich vorstellen, dass die Sitzbeinhöcker mit einem starken Gummiband verbunden sind, welches man willentlich zusammenziehen kann.
- Unterste Schicht des Beckenbodens anspannen und so verstärken, dass eine kleine Bewegung der Sitzbeinhöcker nach innen spürbar ist. (Spannung ca. 10 Sek. lang halten)

WAHRNEHMUNGSÜBUNG FÜR DIE INNERSTE SCHICHT

- Grundposition einnehmen, Hände auf Kreuzbein legen.
- Unterste und mittlere Schicht des Beckenbodens anspannen und so verstärken, dass sich das Steißbein mit einer leichten Schaufelbewegung nach unten vorne bewegt (Hohlkreuz verschwindet)
- Unterer Rücken wird fester. (Spannung ca. 10 Sek. lang halten)



» NICHT VERGESSEN – NUR ÜBUNG MACHT DEN MEISTER UND DEN BECKENBODEN KRÄFTIG!«

AUSGANGSSTELLUNGEN

Die verschiedene Ausgangsstellungen, in denen die Übungen durchgeführt werden können, unter der Berücksichtigung der Druckverhältnisse auf den Beckenboden (von der Entlastung bis zur starken Belastung)

- **Ellenbogen-Knielage**
(Beckenboden wird hier völlig entlastet)
- **Unterlagerte Rückenlage**
mit Kissen oder gefaltetem Handtuch
- **Rückenlage**
- **Sitz**
- **Stand**



ÜBUNG FÜR BECKEN UND WIRBELSÄULE

- Aufrechter Sitz auf einem harten Stuhl, Beine hüftbreit und parallel auf den Boden gestellt, eine Hand liegt auf dem Bauch und die andere auf dem Kreuzbein, Becken erst sanft nach vorne (über die Sitzbeinhöcker) und dann nach hinten (hinter die Sitzbeinhöcker) kippen.
- Nach 8-10 Wiederholungen zur Mitte (direkt über die Sitzbeinhöcker) kommen und anschließend das Becken seitlich abwechselnd jeweils auf den rechten und den linken Sitzbeinhöcker bewegen (8-10 Wiederholungen).



ÜBUNGSVORSCHLÄGE IN VERSCHIEDENEN AUSGANGSSTELLUNGEN

Rückenlage (RL):

„Die Beckenuhr“ zur Mobilisation

- RL, Beine hüftbreit aufstellen, sich vorstellen, dass unter dem Becken eine Uhr mit Ziffern 12, 3, 6 und 9 liegt. Lendenwirbelsäule liegt dabei auf 12 Uhr und Steißbein auf 6 Uhr.
- Jetzt Becken von 12 auf 6 Uhr und danach seitlich von 3 auf 9 Uhr schaukelnd bewegen. Steigerung: Becken über Ziffern 12, 3, 6 und 9 kreisen lassen.

„Die Beckenuhr“ als Spannungsübung

- RL, gesamten Beckenboden anspannen, Becken auf 12 Uhr kippen, ausatmen und Spannung ca. 10 Sek. halten. Danach Becken langsam senken und Spannung lösen.
- RL, gesamten Beckenboden anspannen, Becken auf 6 Uhr kippen, ausatmen und Spannung ca. 10 Sek. lang halten.

Weitere Spannungsübungen

- RL, Beine hüftbreit aufstellen, Fersen kräftig in den Boden drücken, Fußspitzen hochziehen (Becken evtl. unterlagern).

Unteren Rücken kräftig in den Boden drücken (das Becken kann dabei leicht angehoben werden), Beckenboden anspannen und ausatmen. (Spannung ca. 10 Sek. lang halten)



- RL, Beine hüftbreit aufstellen, Beckenboden anspannen.

Einen Ball zwischen die Knie nehmen. Becken etwas anheben, Knie zusammen drücken und Spannung ca. 10 Sek. lang halten. (ca. 10-12 Mal wiederholen)



ÜBUNGEN IM SITZEN

- Aufrechter Sitz, Beine hüftbreit auseinander, Hände auf Oberschenkel legen und dagegen drücken.
- Fersen vom Boden lösen und nach oben gegen die Hände drücken.
- Beckenboden anspannen. (Spannung ca. 10 Sek. lang halten)
- Aufrechter Sitz, Beine hüftbreit auseinander, Fersen nach unten gegen den Boden drücken, Zehen vom Boden lösen.
- Arme lang nach oben heben und halten.
- Beckenboden anspannen. (Spannung ca. 10 Sek. lang halten)



ÜBUNGEN IM STAND MIT BALL

- Aufrechter Stand, Beine hüftbreit auseinander und Knie leicht gebeugt, mit der Ausatmung Gewicht mit Händen nach oben stemmen und Beckenboden anspannen.
- Danach einatmen, Gewicht mit Händen langsam nach vorne senken und Spannung lösen. (Übung ca. 8-10 Mal wiederholen)
- Aufrechter Stand, Beine hüftbreit auseinander, Hüfte und Knie beugen, mit geradem Rücken Gewicht vom Boden mit Händen aufheben.
- Beckenboden anspannen, sich aufrichten und ausatmen.
- Gewicht absetzen, Spannung lösen und einatmen. (Übung ca. 8-10 Mal wiederholen)



SPRECHSTUNDE NACH VEREINBARUNG

Telefon (0 23 81) 5 89 - 16 82

PHYSIOTHERAPIE – TIPPS FÜR SIE!

Präsentation mit Tipps für Beckenbodengymnastik

Zeit: jeden Mittwoch 13.00 – 13.40 Uhr

Ort: in dem Frühstücksraum zwischen Station 31 und 32

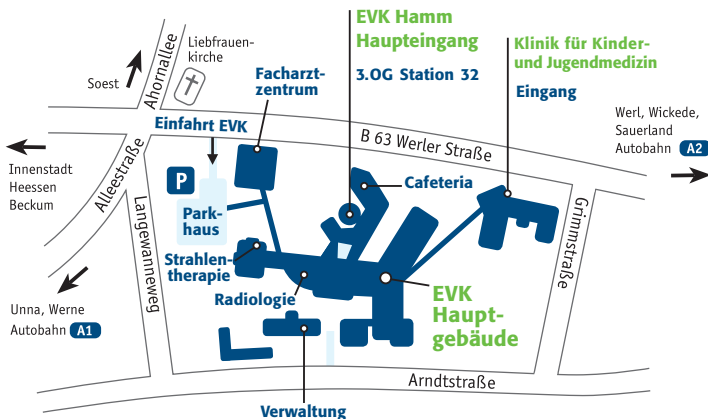
Telefon (0 23 81) 589 - 13 13



Dr. med. Jörg Bärmig
Chefarzt

Klinik für Gynäkologie
Facharzt Frauenheilkunde und
Geburtshilfe, Gyn. Onkologie,
Schwerpunkt Beckenboden-
und Inkontinenzchirurgie

Sie werden uns gut finden!



Evangelisches Krankenhaus Hamm gGmbH

Werler Str. 110 · 59063 Hamm
Telefon (0 23 81) 5 89 - 16 82
Telefax (0 23 81) 5 89 - 16 81
info.hamm@valeo-kliniken.de
www.evkhamm.de

SELBSTTEST BLASENSCHWÄCHE

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

- Ja** **Häufigkeit**
Müssen Sie sehr häufig auf die Toilette gehen?
Tagsüber öfter als 8-mal und /oder nachts auch einige Male?
- Ja** **Harndrang**
Leiden Sie an plötzlichem, unkontrollierbarem Harndrang?
- Ja** **Spontaner Harnverlust**
Verlieren Sie unfreiwillig Harn?
- Ja** **Harnverlust bei körperlicher Tätigkeit**
z. B. beim Husten, Niesen, Lachen, Treppen steigen...?
- Ja** **Harnverlust mit starkem Dranggefühl**
Besteht Urinverlust bei Harndrang?

Sollten Sie nur eine der Fragen mit „Ja“ beantworten müssen, könnte bei Ihnen eine Blasenschwäche vorliegen, die behandelt werden sollte. **Fragen Sie Ihren Arzt bezüglich Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten.**

Sprechstunde nach Vereinbarung

Tel. (0 23 81) 5 89 - 16 82

THERAPIEN

- ▶ **Naturheilkunde**
Pflanzliche Inhaltsstoffe wie z. B. in Kürbiskern, Soja und Preisbeersaft können die Blasenfunktion positiv beeinflussen.
- ▶ **Pessare**
Die Pessartherapie bewirkt eine Unterstützung der gesenkten Blase und der Harnröhre.
- ▶ **Elektrostimulation**
Durch elektrische Impulse wird der Beckenboden aktiviert. Dies führt zu einer Kräftigung der Muskulatur und somit zu einer verbesserten Verschlussfunktion von Blase und Darm.
- ▶ **Medikamente**
Neben lokaler hormoneller Therapie gibt es auch eine medikamentöse Therapie, die direkt an der Blasenmuskulatur und am Schließmuskel wirkt.
- ▶ **Beckenbodengymnastik**
Durch Wahrnehmung und aktives Training des Beckenbodens kann eine deutliche Verbesserung der Inkontinenzbeschwerden erreicht werden. Auch nach einer Inkontinenzoperation ist Beckenbodengymnastik wichtig.
- ▶ **Operation**
Erst nach Ausschöpfung aller konservativer Maßnahmen sollte eine Operation in Betracht gezogen werden.



MIKTIONSprotokoll

Das Miktionsprotokoll ist eine wichtige Hilfe für Arzt und Patient. Es ermittelt die Form und das Ausmaß der Inkontinenz und trägt so dazu bei, die richtige Behandlung einzuleiten. Für den Betroffenen selbst ist das Miktionsprotokoll eine Hilfe, wieder die Kontrolle über das Wasserlassen zu erlernen. Häufig ist schon nach kurzer Zeit eine Besserung zu erkennen. Dazu ist unbedingt eine freiwillige und kontinuierliche Mitarbeit des Betroffenen notwendig.

Er sollte täglich in das Protokoll eintragen, wann er seine Blase bewusst entleert hat (Uhrzeit), wann er nicht willentlich Urin verloren hat, wieviel Flüssigkeit er zu sich genommen hat, usw.

Eine Möglichkeit ist das nachfolgende Protokollschemata. Kopieren Sie diese Seite und tragen Sie Ihre „Werte“ ein.

NAME: **GEBURTSDATUM:**

ZEIT	MIKTION KONTROLLIERT	MIKTION UNKONTROLLIERT	TRINKMENGE	BEMERKUNG
0.00 Uhr				
1.00 Uhr				
2.00 Uhr				
3.00 Uhr				
4.00 Uhr				
5.00 Uhr				
6.00 Uhr				
7.00 Uhr				
8.00 Uhr				
9.00 Uhr				
10.00 Uhr				
11.00 Uhr				
12.00 Uhr				
13.00 Uhr				
14.00 Uhr				
15.00 Uhr				
16.00 Uhr				
17.00 Uhr				
18.00 Uhr				
19.00 Uhr				
20.00 Uhr				
21.00 Uhr				
22.00 Uhr				
23.00 Uhr				
24.00 Uhr				