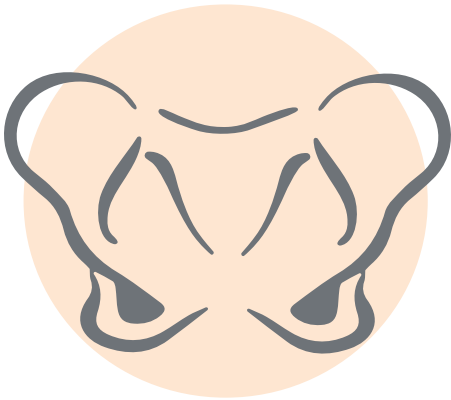




Beckenbodentraining

bei Harninkontinenz

**Urologische Klinik
München - Planegg**
Germeringer Straße 32
82152 Planegg

www.ukmp.de



Liebe Patientinnen,

Kontinenz (= die Fähigkeit Harn, Wind oder Stuhl zu halten) kann im Laufe des Lebens, oder nach bestimmten Ereignissen so wie Geburt oder Operationen zu einer temporären Herausforderung werden. Über 30% aller Frauen kennen diese Probleme.

Mit physiologisch guten Übungen (u.a. Beckenbodentraining), medikamentöser Unterstützung können Sie jedoch Ihrem Beckenboden wieder vertrauen lernen.

Wir empfehlen Ihnen mit Ihrem Arzt offen darüber zu reden und sich ggf. in physiotherapeutische Begleitung in Anspruch zu nehmen.

Wir möchten Sie auf diesem Weg begleiten und unterstützen.

Hier zeigen wir Ihnen kurz einige Übungen die Ihnen auf diesem Weg zu mehr Lebensqualität helfen können.

**Stärken Sie Ihren Beckenboden
und gewinnen Sie Kontrolle zurück!**

Bleiben Sie aktiv und gesund!
Ihr UKMP Team

Warum Beckenbodenübungen?

Beckenbodenübungen können helfen, Harninkontinenz (Belastungsinkontinenz zu reduzieren und Ihre Lebensqualität zu verbessern, indem sie die Muskulatur stärken, die Ihre Blase unterstützt.

Verbessern Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur mit diesen einfachen Übungen!

Beckenboden Grundübung

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin.
- Spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an
- Halten Sie die Spannung für 3-5 Sekunden, dann entspannen.
- Beim Ausatmen anspannen und nach innen oben hochziehen.
- Beim Einatmen locker lassen

Wiederholen Sie 10-15 Mal, 3 Mal täglich.



Tipps:

Führen Sie die Übungen regelmäßig durch.

Achten Sie darauf, die richtigen Muskeln anzuspannen.

Bei Unsicherheiten oder Beschwerden, konsultieren Sie einen Arzt oder Physiotherapeuten.

Vierfüßler-Übung (Katze-Kuh)

- Gehen Sie auf alle Viere, Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften.
- Einatmen: Bauch Richtung Boden, Kopf und Steißbein heben (Cow-Position).
- Ausatmen: Rücken runden, Kinn zur Brust (Cat- Position) und Beckenboden anspannen.

Wiederholen Sie diese Übung 5-10 Mal.



Brücke

- Legen Sie sich auf den Rücken, Knie angewinkelt, Füße flach auf dem Boden.
- Heben Sie Ihre Hüften an, bis Ihr Körper eine gerade Linie bildet.
- Beim nach oben gehen, anspannen und ausatmen
- Beim nach unten gehen, einatmen und entspannen
- Halten Sie diese Übung in Ihrem ganz normalem Atemrhythmus.

Wiederholen Sie ca. 10 Mal.



Eine Liste aller spezialisierten Therapeuten finden Sie unter: www.tanzberger-konzept.de

Konsultieren Sie immer Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, bevor Sie mit neuen Übungen oder Trainingsprogrammen beginnen.

Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur durch die Atmung

- Setzen Sie sich aufrecht hin.
- Atmen Sie tief ein, der Bauch dehnt sich aus.
- Beim Ausatmen ziehen Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule.
- Ziehen Sie die Beckenbodenmuskeln mit der Ausatmung nach innen/oben Richtung Bauchnabel.

Wiederholen Sie diese Bewegung 7-10 Mal.



Wichtige Hinweise:

Bitte beachten Sie, dass dieser Flyer nicht als Ersatz für medizinischen Rat dient.

Führen Sie die Übungen achtsam durch und überanstrengen Sie sich nicht.

Urologische Klinik München-Planegg
www.ukmp.de