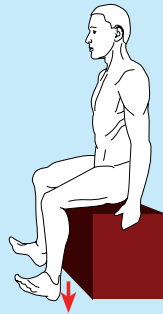




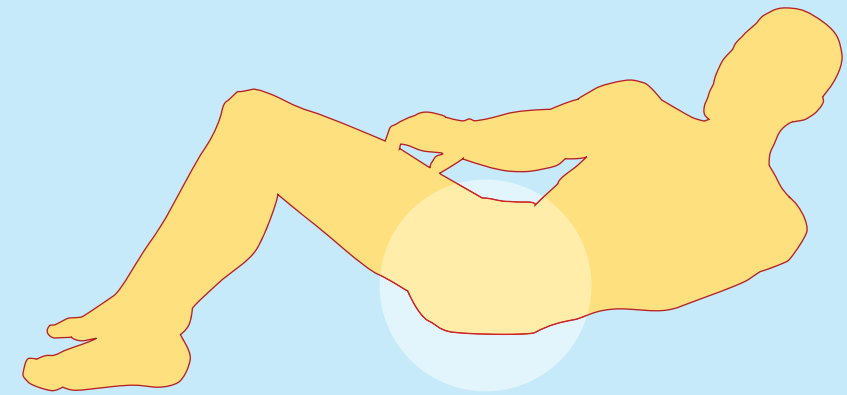
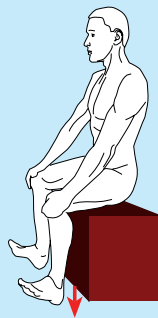
13. und 14. Übung im Sitzen auf dem Hocker oder Pezziball

Ausgangsstellung: auf dem vorderen Drittel des Hockers sitzen, Füße stehen hüftbreit auf, Knie sind rechtwinklig gebeugt, aufrechter Sitz

Fersen in den Boden spannen, Bauch-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur(=Grundspannung) anspannen, 7-10 Sek., 3-mal wiederholen



Grundspannung: beide Hände an die Außenseite der Knie, diese gegen Widerstand (der Hände) auseinanderdrücken, 7-10 Sek., 3-mal wiederholen
-Grundspannung: beide Hände an die Innenseite der Knie und diese gegen den Widerstand der Hände spannen



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausführen dieser Übungen, die verbunden sind mit dem „Wiedererlernen“ der Bewegungskontrolle über bestimmte Muskelgruppen.
Ihr Reha- Team

Beckenbodengymnastik

Hausübungsprogramm Beckenbodengymnastik

1. Warum ist eine aktive Kräftigung notwendig?

- um späteren Organsenkungen und Harninkontinenz vorzubeugen

2. Wann können die Übungen durchgeführt werden?

- Grundspannung der Bauchmuskulatur und die Anspannung der Beckenbodenmuskulatur können unauffällig bei verschiedenen Alltagsaktivitäten eingebaut werden (in Verkehrsmitteln, beim Gehen, beim Fernsehen usw.)
- für die Übungen wählen Sie selbst geeignete Zeitpunkte, empfehlenswert ist morgens, bevor sie aufstehen und abends, wenn Sie ins Bett gehen

3. Wie lange?

- Grundspannung sollte mehrmals täglich jeweils 1-2 Minuten aufgebaut werden
- Übungen täglich 10-15 Minuten
- um eine gute Funktion der Beckenbodenmuskulatur zu erhalten und herzustellen ist diese Gymnastik über mehrere Monate notwendig, günstig wäre lebenslang

4. Anspannen der Beckenbodenmuskulatur. Wie?

- Anspannen der Blasen-, Scheiden- und Darmschließmuskeln (als ob Sie Urin oder Stuhlgang anhalten müssten)
- Verstärken dieser Spannung, indem Scheiden- und/oder Aftergegend nach innen oben gezogen werden
- die Spannung sollte 7-10 Sek. lang aufrechterhalten werden, danach folgt Entspannung

5. Atemübungen

- immer zwischen den Übungen kleine Pausen machen und dabei ruhig durch die Nase einatmen und über die Lippen ausatmen
 - Hände auf den Bauch legen und gegen den Widerstand der Hände einatmen, d.h. Bauch aufblasen wie einen Luftballon, beim Ausatmen drücken die Hände leicht nach
- Hausübungsprogramm Beckenbodengymnastik

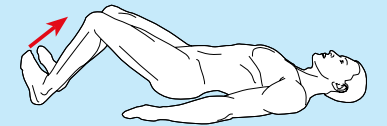
6. Übung in Rückenlage

- Beide Beine gestreckt: Füße hochziehen, Beine fest durchspannen, Bauch-, Gesäß-, Beckenbodenmuskulatur anspannen und 7-10 Sek. halten, ruhig atmen, 3-mal wiederholen



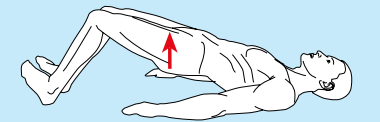
7. Übung in Rückenlage

- gleiche Übung (wie oben) mit angestellten Beinen: Knie fest zusammenspannen = Grundspannung 7-10 Sek. halten, 3-mal wiederholen



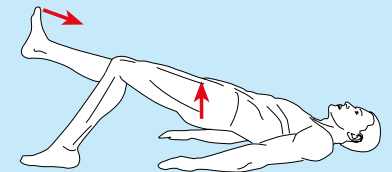
8. Übung in Rückenlage

- Grundspannung:
Gesäß abheben, 7-10 Sek. halten, 3-mal wiederholen



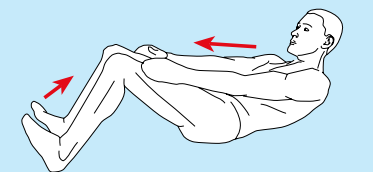
9. Übung in Rückenlage

- Grundspannung:
Gesäß abheben, rechtes bzw. linkes Bein in Verlängerung des Knies wegstrecken, 7-10 Sek., halten, 3-mal wiederholen pro Bein



10. Übung in Rückenlage

- Grundspannung:
Kopf und Schultern anheben, beide Arme ziehen zu den Knien, 7-10 Sek., 3-mal wiederholen



11. Übung in Rückenlage

- Grundspannung:
Kopf und Schultern anheben, beide Arme ziehen am rechten bzw. linken Knie vorbei, 7-10 Sek., 3-mal wiederholen pro Seite

