

Ingrid Zimmermann

# Beckenbodentraining

Anleitung und Übungen  
zur Prophylaxe und Rehabilitation  
bei Streßinkontinenz

Vorwort

Professor Dr. Hansjörg Melchior, Kassel

schlülersche

## *Inhaltsverzeichnis*

Vorwort.....	5
Einleitung.....	6

<i>Teil I: Warum Inkontinenz entsteht und wie das Beckenbodentraining Abhilfe schaffen kann.....</i>	<i>7</i>
--	----------

1. (K)ein peinliches Thema.....	7
2. Die richtige Wortwahl vermittelt ein Gefühl der persönlichen Sicherheit.....	7
3. Was versteht man unter BB-Training?.....	8
4. Kleine Einführung in die Anatomie der Bauch- und Beckenregion.....	8
4.1. Das knöcherne Becken.....	9
4.2. Die Muskulatur des Beckenbodens.....	11
4.3- Die BB-Muskeln gehorchen dem Willen.....	13
4.4. Das Zwerchfell.....	14
4.5. Die Veränderung der Druckverhältnisse bei der Ein- und Ausatmung.....	15
5. Welche Atmung unterstützt meine Bemühungen?.....	16
6. Schweres Heben läßt sich nicht immer vermeiden.....	18
6.1. Die Veränderung der Belastung bei unterschiedlichen Hebetechniken.....	19
7. Harnröhre und Harnblase.....	19
8. Die Lagen von Harnblase und Gebärmutter beeinflussen sich gegenseitig.....	22

<i>Teil II: Die Beckenbodengymnastik</i> .....	24
1.1. Das Mildern der Belastung oder die Venenpumpübungen .....	24
1.1.1. Eine gleichmäßige, gute Atmung darf nicht vergessen werden .....	29
1.2. Das Verstärken des Widerstandes oder die Kneifübungen .....	30
1.3. Passive Übungen nach Operationen....	30
1.4. Übungen im Bett .....	32
1.5. Übungen im Sitzen .....	33
1.6. Übungen im Stehen oder Sitzen in alltäglichen Situationen .....	37
2. BB-Training für Schwangere .....	37
3. BB-Training auch für Männer ? .....	39
4. Sind alle Übungen notwendig, um Erfolg zu haben ? .....	40

Beilage: Alle Übungen auf einen Blick

*Literatur*

Hollo, A.: Probleme mit der Blasen- und Darmkontrolle. Stuttgart, 1984.

Gotved, H.: Harninkontinenz ist überwindbar. Stuttgart 1983-