

Blasenkontrolle Training und Übungen

Warum sollte man die Beckenbodenmuskulatur trainieren um Blasenschwäche vorzubeugen?

Die Beckenbodenmuskulatur liegt auf der Innenseite des Beckens. Die Öffnungen wie Scheide, Harnröhre und After werden von den Beckenbodenmuskeln umschlossen und im Zusammenspiel mit dem Schließmuskel kontrolliert. Weiterhin sorgen sie dafür, dass die Harnröhre in korrekter Position liegt. Erschlaffen die Muskeln, kann es in den verschiedensten Situationen durch ein Sinken der Harnröhre zu einem unkontrollierten Urinverlust kommen.

Man könnte fast sagen, dass Blasenschwäche die Unfähigkeit ist den Harndrang zu kontrollieren. Man verliert Harn, ohne dass man etwas dagegen tun kann. Ca. 6 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Blasenschwäche. Die am häufigsten auftretende Form der Inkontinenz ist die Stressinkontinenz. Beim Lachen, Husten oder einfacher körperlicher Anstrengung kann es zu Harnverlust kommen. Durch ein Training der Beckenbodenmuskulatur kann diesem lästigen Effekt entgegengewirkt werden und die Blasenkontrolle zumindest annähernd regeneriert werden. Egal in welchem Alter man sich befindet, können die Folgenden Übungen überall durchgeführt werden. Natürlich müssen die Übungen regelmäßig gemacht werden, damit auch eine langfristige Wirkung erzielt wird.

Beckenboden Übungen

Im Folgenden sind Übungen beschrieben mit denen man seine Blasenkontrolle trainieren kann.

Übung 1

Legen Sie sich flach auf den Bauch. Verschränken Sie Ihre Arme unter dem Kopf, so dass Sie eine gemütliche Kopfhaltung haben. Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur an indem Sie ein Bein an den Körper ziehen, dieses also anwinkeln.

Übung 2

Stellen Sie sich leicht nach vorne gebeugt hin. Mit Ihren Händen stützen Sie sich auf den Oberschenkeln ab. Es muss darauf geachtet werden, dass der Rücken dabei gerade bleibt. Die Beckenbodenmuskulatur wird nun nach innen und oben gezogen.

Übung 3

Hocken Sie sich auf Ihre gespreizten Knie. Beugen Sie sich nun nach vorn und legen Ihren Kopf auf die ebenfalls gespreizten Arme, so dass Ihr Kopf gemütlich auf den Händen aufliegt. Aus dieser Position heraus ziehen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln nach oben und innen.

Übung 4

Spreizen Sie die Beine und legen Ihre Hände auf das Gesäß. Nun versuchen Sie die Beckenbodenmuskeln nach innen und oben zu ziehen. Die Hände auf dem Gesäß kontrollieren dabei, dass nicht die Gesäßmuskulatur dazu genutzt wird.

Übung 5

Setzen Sie sich in den Schneidersitz und achten dabei darauf, dass der Rücken gerade ist. Nun ziehen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln nach innen und oben.

Übung 6

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln die Beine an. Die Füße weit auseinander. Die Hände kontrollieren die Bauch- und Gesäßmuskulatur. Sie dürfen nicht angespannt sein. Jetzt spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln an.

About the Author

Marco Heinson

Source: <http://www.artikel-now.de>