

6 ÜBUNGEN BEI

Inkontinenz (DAMEN)

(BECKENBODENSCHWÄCHE)



Steigern Sie die Anzahl der Wiederholungen und die Intensität.



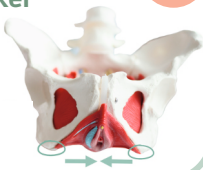
Die Beckenbodenanspannung erfolgt immer mit der Ausatmung



Atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus

Erlernen der Beckenbodenspannung

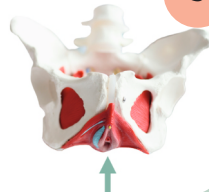
1
Sitzbeinhöcker zueinander ziehen



2
Urinstrahl unterbrechen



3
Damm anheben



4
Körperöffnungen schließen



Aufschubstrategien im Alltag

Beine überschlagen

Schlagen Sie Ihre Beine fest übereinander und bauen einen leichten Druck auf.

Druck gegen Scharmbein

Üben Sie einen leichten Druck mit Ihren Fingern gegen das Scharmbein aus und halten ihn.

Tip Tip Tip

Führen Sie im Stand einen raschen und wechselnden Ballendruck gegen den Boden aus.

Reflexzonen aktivieren

Fahren Sie mit der Zunge mit leichtem Druck an der Rückseite der oberen und unteren Schneidezähne entlang.

Übungen



Wiederholungen: 3x 10 Atemzüge

Aufbau der Bauchmuskelaktivität

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Legen Sie die Unterarme auf, sodass sich die Ellenbogen unter Ihren Schultergelenken befinden. Ihre Knie sind unter Ihren Hüftgelenken ausgerichtet. Atmen Sie nun durch die Nase ein und durch den Mund langsam aus. Bei der Ausatmung ziehen Sie den Bauchnabel in Richtung Lendenwirbelsäule. Bei der Einatmung lösen Sie die Spannung wieder auf.



Wiederholungen: 5x 5

Aktivierung der Beckenbodenfasern

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Legen Sie die Unterarme auf, sodass sich die Ellenbogen unter Ihren Schultergelenken befindet. Die Knie sind unter Ihren Hüftgelenken ausgerichtet. Atmen Sie nun durch die Nase ein und durch den Mund langsam aus. Bei der Ausatmung sprechen Sie explosiv die Laute Lick-Lack-Lock hart aus. Spannen Sie Ihren Beckenboden bei den Lauten nicht absichtlich an.



Wiederholungen: 3x 6

Beckenbodenspannung unter Alltagsbelastung

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Ihre Arme nehmen eine stabilisierende Position vor oder neben dem Körper ein. Bauen Sie nun Ihre Beckenbodenspannung auf. Beugen Sie die Knie leicht und springen Sie aus dieser Position beidbeinig von vorne. Der Oberkörper ist dabei leicht nach vorne geneigt. Halten Sie die Endposition kurz und gehen Sie dann zurück in die Ausgangsposition. Achten Sie darauf vor jedem Sprung Ihre Beckenbodenspannung erneut aufzubauen und bis zur Landung beizubehalten.



Wiederholungen: 3x 6

Beckenbodentraining unter Alltagsbelastung

Sorgen Sie für eine aufrechte Körperhaltung. Drehen Sie nun Ihren Kopf entweder nach links oder nach rechts und Niesen/Husten dann in Ihre Ellenbeuge. Versuchen Sie dabei den Beckenboden anzuheben.



Play Store



App Store