

6 ÜBUNGEN BEI

Inkontinenz (HERREN)

(Beckenbodenschwäche)



Steigern Sie die Anzahl der Wiederholungen und die Intensität.



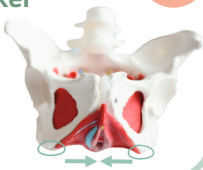
Die Beckenbodenanspannung erfolgt immer mit der Ausatmung.



Atmen Sie immer durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Erlernen der Beckenbodenanspannung

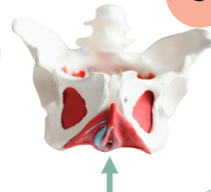
1
Sitzbeinhöcker zueinander ziehen



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

Legen Sie sich auf die Ihnen bequemere Seite. Atmen Sie dann durch die Nase ein und durch den Mund langsam aus. Ziehen Sie bei der Ausatmung den Bauchnabel zu Ihrem Rücken und versuchen den oberen Bauch schmal zu machen. Gleichzeitig ziehen Sie den Beckenboden sanft nach oben. Bei der Einatmung können Sie die Spannung wieder auflösen.



Wiederholungen: 5x 5

Aktivierung der Beckenbodenfasern

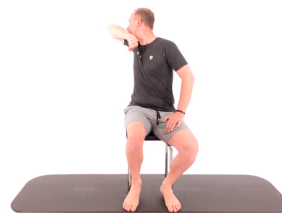
Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Legen Sie Ihre Unterarme auf, sodass die Ellenbogen sich unter den Schultergelenken befinden. Ihre Stirn können Sie auf den Händen ablegen. Die Knie sind unter den Hüftgelenken ausgerichtet. Atmen Sie nun durch die Nase ein und durch den Mund langsam aus. Bei 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

Beckenbodenanspannung unter Alltagsbelastung

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Ihre Arme nehmen eine stabilisierende Position vor oder neben dem Körper ein. Bauen Sie nun Ihre Beckenbodenanspannung 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 Beckenbodenanspannung 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 bzw. anzuspannen.



Play Store



App Store