

## Verhalten im Alltag



### Husten, Niesen, Lachen

Bleiben Sie in aufrechter Haltung. Die Beine sind gerade oder überkreuzt. So ist der Beckenboden einsatzbereit und kann spontan mithelfen.

**Wichtig:** Beckenboden bewusst anspannen

**Falsch:** Krumme Haltung und X-Beine rauben dem Beckenboden Kraft. So reagiert er eventuell zu spät.



### Gartenarbeit

Verrichten Sie die Gartenarbeit im Sektor zwischen den Beinen, verhindern Sie eine Rotation des Rückens. Damit ist eine unterstützende Kraft des Beckenbodens gewährleistet.



### Zähneputzen

Auch beim Zähneputzen sollten Sie auf eine korrekte Haltung achten. Das kommt sowohl Rücken als auch Beckenboden zugute.

## Verhalten im Alltag



### Staubsaugen/Wischen

In aufrechter Haltung mit Ausfallschritt ist der Beckenboden wach und kann mehr Kraft entwickeln.

**Falsch:** In krummer Haltung werden Wirbelsäule und Beckenboden belastet.



### Treppensteigen/ Bergwandern

Halten Sie sich aufrecht und stoßen sich mit dem Vorfuß ab. Wichtig: Neben der aufrechten Haltung muss auch die Fuß- und Beinsetzung korrekt sein. Keine X-Beine!



### Zu guter Letzt...

Balanceübungen zur Steigerung von

- Reaktionsfähigkeit
- Beckenbodenaktivität
- Konzentration und Koordination
- als Sturzprophylaxe



### Helios Klinikum Erfurt

Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Gert Naumann  
Physiotherapeutin Silke Stark  
Nordhäuser Straße 74  
99089 Erfurt

T (0361) 781-6775

[silke.stark@helios-gesundheit.de](mailto:silke.stark@helios-gesundheit.de)

[www.helios-gesundheit.de/erfurt](http://www.helios-gesundheit.de/erfurt)

 [www.facebook.com/HeliosKlinikumErfurt](https://www.facebook.com/HeliosKlinikumErfurt)

 [www.instagram.com/heliosklinikumerfurt](https://www.instagram.com/heliosklinikumerfurt)

#### IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinikum Erfurt GmbH · Nordhäuser Straße 74 · 99089 Erfurt

Druck: Citydruck Erfurt GmbH · Gustav-Tauschek-Straße 1 · 99099 Erfurt

Stand: 03/2021

Hinweis: Wir verwenden in unseren Texten weitestgehend eine geschlechtsneutrale Sprache. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit weichen wir an einigen Stellen davon ab. Wir schließen jedoch immer gleichermaßen alle Geschlechteridentitäten ein.

Informationen für Patientinnen

# Der Beckenboden im Alltag

Helios Klinikum Erfurt



# Der Beckenboden

Der Beckenboden bildet den Boden des knöchernen Beckens, genauer den Verschluss des Bauchraums nach unten. Er besteht aus einem Netzwerk von Muskelfasern, Bindegewebsschichten sowie Faszien und spannt sich zwischen Schambein, Steißbein und den beiden Sitzbeinhöckern.

Der Beckenboden gilt heute als Schlüssel zu mehr Stabilität der Wirbelsäule, da er Mitspieler der Bauch- und Rückenmuskulatur ist. Beckenbodentraining ist wichtig und lohnt sich. Ein gesunder, elastischer Beckenboden wirkt sich positiv auf Rücken, Haltung, das Sexualleben und vieles mehr aus. Deshalb sollte man ein Leben lang die Muskeln regelmäßig trainieren - sei es zuhause, an der Arbeit oder in der Freizeit.

Grundlage für einen gesunden Beckenboden ist eine aufrechte Haltung. Denn in gerundeter Körperhaltung kann die Beckenbodenmuskulatur nur erschwert ihre Aufgaben erfüllen. Durch ein Aufrichten der Wirbelsäule und ein beckenboden- und rüchenschonendes Ausführen aller Alltagstätigkeiten erfährt der Beckenboden also automatisch einen Schutz.

## Tipps für den Alltag

- stets auf die Körperhaltung achten
- über die Seite hinlegen und aufstehen
- bei schwerem Heben immer rückengerecht bücken, beim Aufrichten ausatmen und gleichzeitig den Beckenboden anspannen
- beim Husten, Niesen und Lachen aufrecht halten
- den Bauch nicht einschnüren
- bei Beckenbodenschwäche Schüttelbelastungen vermeiden

## Tipps für den Toilettengang

- Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein. Optimal für die Entleerung der Blase ist eine aufrechte Haltung, eventuell gehen Sie ein klein wenig ins Hohlkreuz. Bei Entleerung des Darms wiederum ist der Rücken leicht gerundet.
- Nehmen Sie sich Zeit! Die Beckenbodenmuskeln brauchen Zeit, um sich vom Zurückhalten auf das Loslassen umzustellen.
- Bitte nicht pressen, sonst wird der Beckenboden geschwächt.
- Nach dem Wasserlassen sollten Sie den Beckenboden wieder anspannen. So wird er in seine Grundspannung zurückgeholt.

## Leichte Beckenbodenanspannung

Versuchen Sie über den Tag verteilt im Sitzen, Liegen und Stehen immer wieder einmal den Beckenboden anzuspannen: Verschießen Sie die Körperöffnungen (Urethra, Vagina und After) und ziehen sie in den Körper hinein. Dabei ausatmen. Mit dem Einatmen wieder loslassen und entspannen. Anfangs ist es schwierig, die Anspannung mit der Atmung zu koordinieren. Als Ausatemhilfe kann beim Anspannen ein „chchch“ gesprochen werden. Sie werden merken: Mit der Zeit gelingt Ihnen die Beckenbodenanspannung problemlos und lässt sich unauffällig in den Alltag integrieren, sei es im Bus, im Büro oder beim Einkaufen.

## Verhalten im Alltag



### Sitzen

Halten Sie die Wirbelsäule aufrecht und lang. Der Bauchraum ist groß, die Organe haben so Platz. Der Beckenboden liegt parallel zum Boden.

**Falsch:** gebeugte Haltung, der Bauchraum ist klein, der Beckenboden wird belastet.



### Bücken und Heben

Schieben Sie durch Beugung in den Hüften das Gesäß weit nach hinten. Geben Sie dabei in den Knien nach. Den Rücken gerade halten, die Schultern locker lassen. Nehmen Sie die Last zum Tragen nah an den Körper.

**Falsch:** Die Wirbelsäule ist rund, der Oberkörper in der Rotation. So ist die Wirbelsäule nicht stabilisiert und der Beckenboden kraftlos.