



Beckenboden I

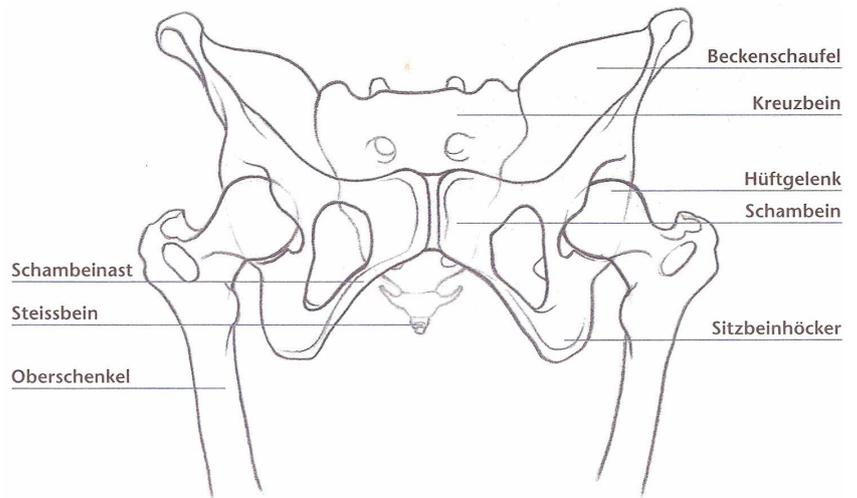
„Wo ist mein Beckenboden“?

Dein Beckenboden deckt die ganze Öffnung, die das knöcherne Becken nach unten offen lässt ab. Das heisst das knöcherne Becken umgibt den Beckenboden wie ein Rahmen.

Die vier markantesten Grenzpunkte (die zwei Sitzbeinhöcker, Steissbein und Schambein) dieses knöchernen Rahmens kannst du mit den folgenden Übungen gut erspüren.

Sitzbeinhöcker (Wahrnehmungsübung)

Setz Dich auf einen Stuhl, die Beine hüftbreit aufgestellt, die Füße gut auf dem Boden. Beobachte nun, wo du das Gewicht deines Körpers auf die Sitzfläche abgibst. Wenn du dich auf dem Stuhl hin und her bewegst oder langsam auf diesen Sitzbeinhöcker vor- und rückwärts rollst, kannst du sie besser wahrnehmen.



Steissbein (Wahrnehmungsübung)

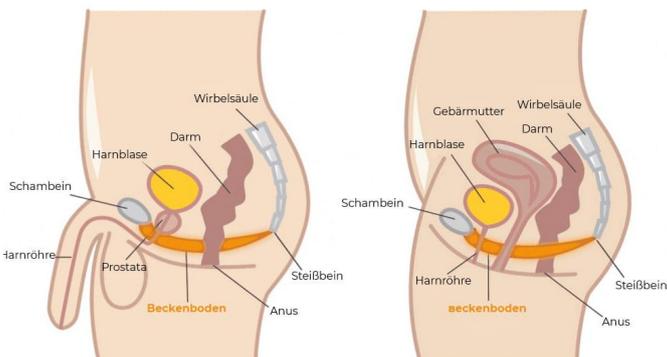
Wenn du auf deinen Sitzbeinhöckern rückwärts rollst und hinten unten zu sitzen kommst, bleibe einen Moment lang und achte auf dein Steissbein. Kannst du es wahrnehmen?

Schambein (Wahrnehmungsübung)

Rolle auf den Sitzbeinhöcker vorwärts. Achte auf dein Schambein. Kannst du es wahrnehmen?

Tip

Beim Gehen, Stehen, Sitzen und beim Bücken versuchst du dir deiner vier knöchernen Orientierungspunkte bewusst zu werden. Verbinde diese gedanklich miteinander, so dass der knöcherne Rahmen entsteht, in dem dein Beckenboden liegt.

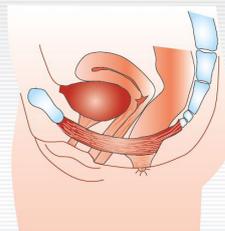


© Continenace Foundation of Australia

traduction par @Fizimed.com

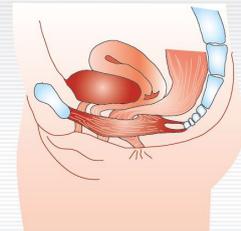
Beckenbodenmuskulatur der Frau

Entspannungsphase



Schließmuskel und Scheidenmuskel erschlafft, Harnröhre geöffnet

Anspannungsphase



Beckenbodenmuskulatur angespannt, Schließ- und Scheidenmuskel sowie Harnröhre verschlossen



move + balance

Beckenboden II

Der Beckenboden besteht aus einem Netz aus Muskelfasern, die am knöchernen Becken fixiert sind. Diese verlaufen abwechselnd von vorne nach hinten, von rechts nach links und wieder von vorne nach hinten. Sie schliessen den Rumpf, genauer den Bauchraum, nach unten ab und sind so mitverantwortlich, dass die Organe des Beckens (Gebärmutter mit Vagina, Blase, Darm) an ihrem Ort bleiben. Die Beckenbodenmuskulatur kann in drei Muskelschichten aufgeteilt werden. Zwischen den einzelnen Muskelschichten befindet sich Bindegewebe.

Du kannst die Muskeln deines Beckenbodens willentlich anspannen und wieder loslassen.

Mit „Bildern“ den Beckenboden wecken und erspüren

Die Wahrnehmung des Beckenbodens wird einfacher, wenn du ihm eine gezielte Aufgabe stellst. Das heisst, du stellst dir eine bekannte Alltagssituation vor – machst dir ein Bild - und beobachtest dabei, wie dein Beckenboden arbeitet. Training mit Bildern ist einer der besten Wege neues zu lernen und altes zu vertiefen.

Bild „Luft zurückhalten“

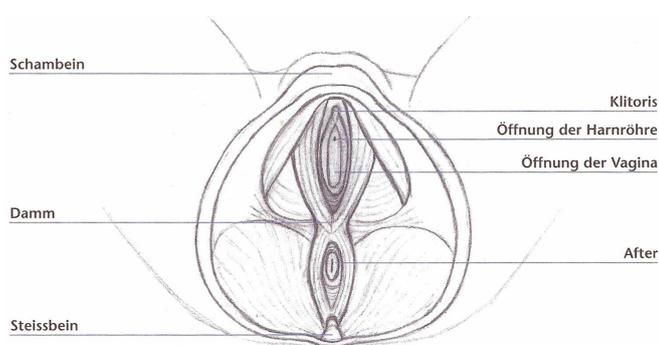
Stelle dir vor, du bist gebläht und Wind möchte ab. Du willst **die Luft zurückhalten**. Beobachte was dein Beckenboden dabei macht. Spürst du eine Kraft, eine Aktivität, zwischen deinen knöchernen Orientierungspunkten?

Bild „Pipi Stopp“

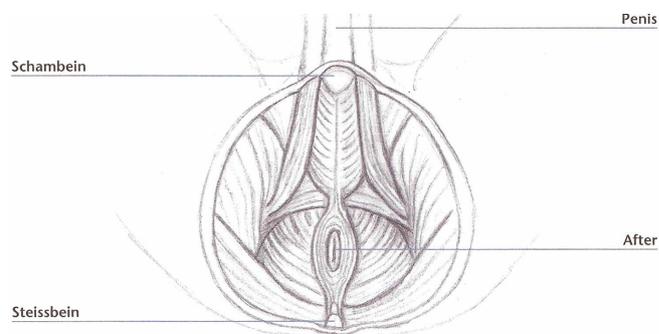
Stelle dir vor, dass du auf der Toilette am Wasser lösen bist. **Nun unterbrich den Harnstrahl gedanklich** und beobachte dabei die Tätigkeit deines Beckenbodens. Wiederhole es ganz gemütlich ein paar Mal. Als tägliche „Live-Therapie“ ist dies nicht zu empfehlen, weshalb erfährst du zu einem späteren Zeitpunkt.

Tipp

Versuche über den Tag verteilt im Sitzen, Stehen und Liegen mit den beschriebenen Bildern deinen Beckenboden wahrzunehmen. Spiele mit der Intensität der Anspannung.



weiblicher Beckenboden



männlicher Beckenboden



Beckenboden III

Aufgaben des Beckenbodens

Auf deiner „Entdeckungsreise“ förderst du deinen Beckenboden, um alle seine Aufgaben gut wahrnehmen zu können. Das Ziel ist nicht, mit einem dauergespannten Beckenboden durchs Leben zu gehen. **Wach sein, reflektorisches Gegenhalten und Loslassen sind seine Hauptaufgaben.** Ohne diese Elastizität ist dein Beckenboden schlaff, reaktionslos oder verspannt.

Wach sein

Dein Beckenboden soll dank verschiedenster Übungen gekräftigt und gut durchblutet werden, so dass sein Grundtonus, das heisst die Grundspannung in der Muskulatur aktiviert ist und er sich im richtigen Moment von sich aus anspannt. Das bezeichnen wir als einen „wachen“ Beckenboden.

Reflektorisches Gegenhalten

Wenn du vor Freude in die Luft springst (aber auch beim Husten, Niesen, ect.) schnellst der Bauchraumdruck bei der Landung hoch. Der Beckenboden spannt sich spontan an. Dies wird als **reflektorisches Gegenhalten** bezeichnet. Optimalerweise soll dein Beckenboden immer so wach sein, dass es sich im richtigen Moment anspannt. Versuche es mit Husten. Spürst du, dass sich dein Beckenboden von selbst anspannt?

Tipp

„Beckenboden hineinziehen“, ist die einfachste Instruktion um deinen Beckenboden zu aktivieren. Über den Tag verteilt kannst du das 10 bis 20 mal üben. Verstärken kannst du diese Anspannung noch, indem du die Sitzbeinhöcker kraftvoll zueinander ziehst. Halte diese Spannung für 3 bis 5 Sekunden und lass sie dann langsam aus dir „hinausfliessen“.

Erläuterung zum Pipi-Stop

Der Harnstrahl wird einmal oder mehrmals gestoppt. Dies ist eine veraltete Therapieform und widerspricht der Aufgabe des Beckenbodens und der Blase.

Deine Blase arbeitet unwillkürlich; das heisst sie stoppt also nicht. So muss der willkürlich arbeitende Anteil deiner Harnröhrenschliessmuskulatur mit dem verzögert einsetzenden Beckenboden deinen Harnstrahl stoppen. Erst wenn der Beckenboden gespannt ist, wird sich die Blase beruhigen und mit dem Austreiben des Urins aufhören. Häufig kann man danach nicht mehr fertig Wasserlösen. Die Restharmenge wird gefördert und kann die Gefahr für Infekte steigern. Also Pipi-Stop nur im „Trockenen“ machen, dies ist eine gute Übung und kann nichts Negatives bewirken.



Aktiver Beckenboden = Trampolin

Entspannter Beckenboden = Hängematte



Beckenboden IV

Äussere Beckenbodenmuskelschicht

Wir unterteilen die Beckenbodenmuskulatur in drei Schichten – die äussere, mittlere und innerste Schicht.

Die äussere Schicht ist die diejenige, welche direkt unter der Hautoberfläche verläuft. Mit dieser Schicht kannst Du anspannen und lösen, ohne dass andere Muskeln mitarbeiten. Die Anspannungen sind sehr lokal wahrnehmbar und anfänglich sind meist nur feine, sehr kurze Anspannungen möglich.

Afterschliessmuskel

Um den After befindet sich ein Ringmuskel, der den After schliesst. Dieser hilft beim Verschliessen des Darms, bei Wind oder starkem Stuhldrang. Die meisten Frauen spüren ihren Afterschliessmuskel gut.

U-Muskel

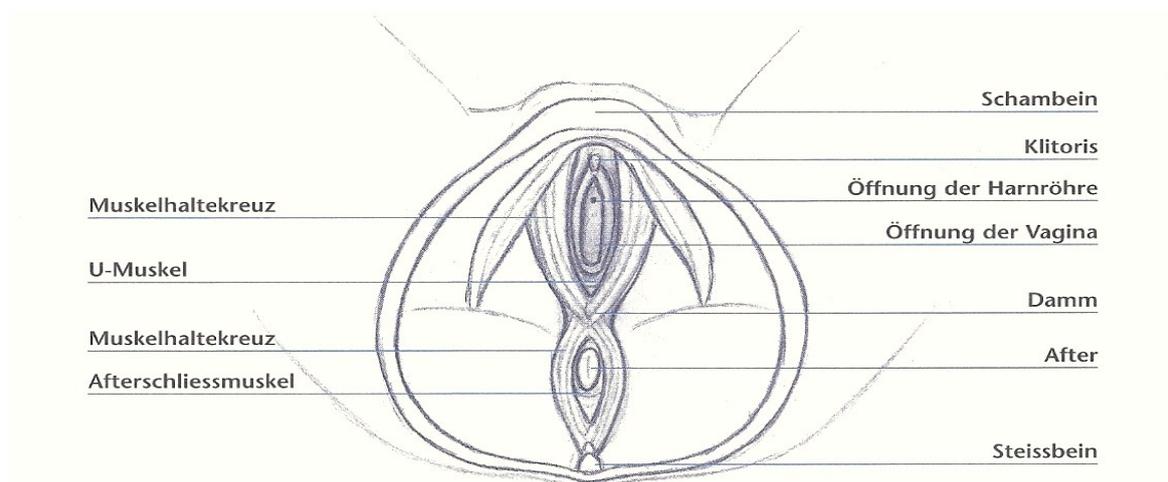
Vom Schambein her verläuft ein Muskel unter den Schamlippen entlang vorbei an Klitoris, Harnröhren- und Vaginalöffnung bis zum Damm. Hier wechselt dieser Muskel die Seite und verläuft auf der anderen Seite wieder zum Schambein. So entsteht eine u-förmige Schleife. Im Dammbereich durchmischt er sich mit dem Afterschliessmuskel.

Muskelhaltekreuz

Der dritte Muskel der äussersten Schicht ist das Muskelkreuz. Es verläuft vom Schambein bis zum Steissbein und kreuzt sich im Dammbereich – er gibt somit Halt. Er stützt den U-Muskel und den Afterschliessmuskel und arbeitet gemeinsam mit ihnen.

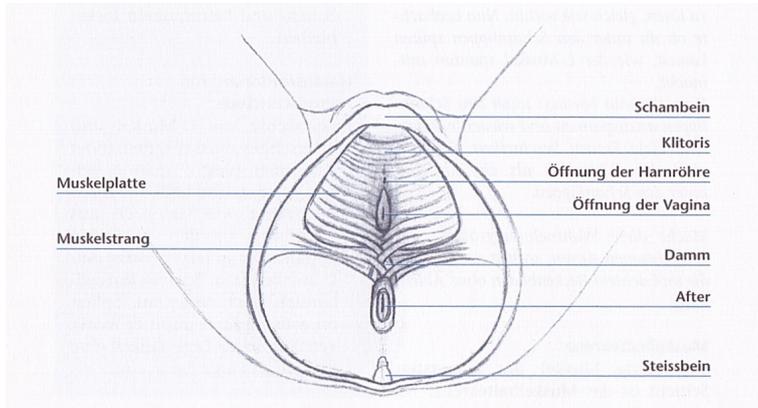
Wahrnehmungsübung im Sitzen

Beobachte wie U-Muskel und Afterschliessmuskel miteinander zusammenspielen; spanne deinen After an und halte die Kraft. Beobachte wie von sich aus Spannung in den U-Muskel kommt. Nimm jetzt bewusst den U-Muskel dazu. Spanne ihn willentlich noch fester an. Spürst du, wie die Kraft im After verstärkt wird? Mach dies nur mit so viel Kraft, dass deine Gesäss-, Bauch- und Beinmuskeln locker bleiben. Lege danach eine doppelt so lange Pause ein.





Beckenboden V



Mittlere Beckenbodenmuskelschicht

Die mittlere Muskelschicht liegt weiter im Körper innen und ist eine querverlaufende Schicht. Wie es die Illustration zeigt, verläuft sie zwischen den Sitzbeinhöckern und den Schambeinästen, und deckt die ganze Fläche von vorne bis zum Schambein ab. Bei dieser Muskelschicht wird zwischen einer Muskelplatte und zwei Muskelsträngen unterschieden. Beim Training kannst Du zwischen Muskelstrang und Platte nicht unterscheiden. Diese Schicht spannt sich mit

an, sobald der Bauchraumdruck ansteigt. Sie hilft der Harnröhrenschliessmuskulatur den Verschlussdruck zu gewährleisten.

Sobald Du die mittlere Schicht anspannst, spürst du, wie sich der Beckenboden anhebt, weg von der Sitzfläche. Beim verstärkten Anspannen spürst du einen Zug zwischen den Sitzbeinhöckern und nach vorne – zwischen den Schambeinästen.

Wahrnehmungsübung im Sitzen

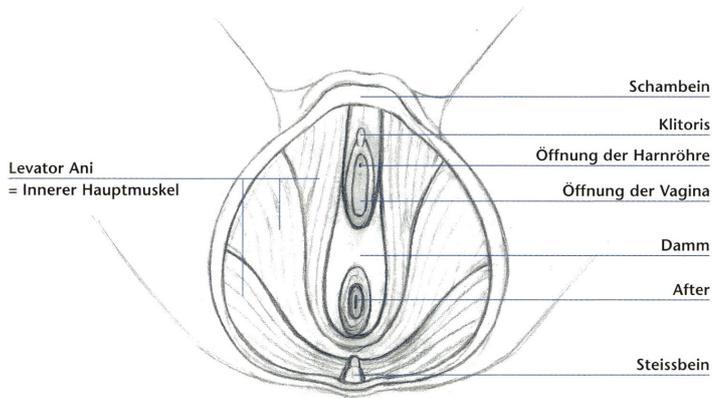
Setze dich auf deine Hand, schiebe sie von vorne her unter deinen Beckenboden, so dass dein längster Finger beim After und dein Handballen beim Schambein zu liegen kommt. Dies vereinfacht die Wahrnehmung. Lass deinen Beckenboden ganz locker und weich in deine Hand sinken. Nun versuchst du den Beckenboden weg von deiner Hand, in dich hinein zu ziehen. Spürst du das Anspannen deines Beckenbodens? Spürst du eine leichte Entlastung auf deiner Hand? Achtung – es gibt kein „Luftloch“ zwischen deiner Hand und deinem Beckenboden. Die Entlastung auf der Handfläche und das Spannen sind jedoch wahrnehmbar. Wiederhole die Übung ein paar Mal. Am einfachsten mit geschlossenen Augen. Trage eine dünne Stoffschicht um die Wahrnehmung nicht zu beeinträchtigen. Achte auf eine aufrechte Haltung und entspannte Schultern.

Wiederhole nun ohne Handkontrolle das Anspannen und Lösen wie vorhin beschrieben. Beobachte dabei, wie deine drei Öffnungen sich verhalten. Spürst du, wie sie sich mit jedem Hochziehen mitanspannen?

Das heisst für dich, bevor du mit der mittleren Schicht arbeitest, spannt sich zuerst spontan die äussere Schicht an. Beobachte Deine Sitzbeinhöcker. Spürst du, wie beim Beckenbodenhineinziehen sich zwischen Damm und den Sitzbeinhöckern eine Spannung aufbaut und du das Bedürfnis bekommst, diese zueinander zu ziehen? Probiere es, hole den Beckenboden in dich hinein und ziehe dann die Sitzbeinhöcker von der Mitte her zueinander. Es handelt sich hierbei natürlich nur um ein gefühlsmässiges Zusammenziehen der Sitzbeinhöcker, denn diese lassen sich nicht zusammenziehen. Doch bei den Beckenbodenübungen hilft dieses Bild des Sitzbeinhöckerzusammenziehens mit, die Beckenbodenspannung zu verstärken. Beachte, dass du die beiden Sitzbeinhöcker vom Damm aus mit den Beckenbodenmuskeln zueinander **ziehst** und nicht von aussen mit den Gesässmuskeln **zusammenstösst**. Optimal ist, wenn du die Spannung dieses Sitzbeinhöckerzusammenziehens vor allem im vorderen Beckenbodenbereich wahrnimmst (zwischen Damm und Schambein).



Beckenboden VI



Innere Beckenbodenmuskelschicht

Die innerste Beckenbodenschicht ist die grösste und kräftigste. Sie besteht aus einer fächerförmigen Muskelplatte, als den inneren Hauptmuskel bezeichnet, und aus zwei Muskelpaaren. Diese innerste Schicht ist so gross wie wenn du mit deinen Händen eine Schale formst. Wenn du dir nochmals die Illustration der mittleren Schicht anschaust, siehst du, dass du im hinteren Anteil gar keine mittlere Schicht hast. Bei der Übung aber doch auch ein deutliches Heraufkommen des

hintern Teils und des Afters gespürt hast. Der lateinische Name des inneren Hauptmuskels Levator ani verrät, dass er am Heraufziehen beteiligt ist. Levator = Lift oder Heber, ani = After – also Levator ani = der After Heber.

Beckenbewegen im Sitzen

Die innerste Muskelschicht liebt Beckenbewegungen. Setzt dich aufrecht hin, am besten auf einen harten Stuhl und rolle auf den Sitzbeinhöckern ein paar Mal vor und zurück. So bewegt sich dein Becken, dein Oberkörper bleibt dabei ruhig. Versuche auch dein Becken kreisen zu lassen.

Beckenbewegen im Stehen

Die Knie sind locker und ein wenig gebeugt – nur so lässt sich das Becken gut bewegen. Im Stehen ist es schwieriger, da keine helfenden Sitzbeinhöcker spürbar sind. So achte auf dein Schambein und bewege es in Richtung Bauchnabel. Dein Oberkörper bleibt dabei ruhig. Nun achte auf dein Steissbein und bewege es nach hinten. Stell dir ein kleines Auge auf deinem Steissbein vor, welches hinten raus schauen möchte. Turne die Beckenbewegung ein paar Mal im Wechsel vor und zurück und lasse dann dein Becken kreisen.

Übung mit allen drei Muskelschichten

Versuch jetzt alle Muskelschichten zu aktivieren. Die äussere Schicht, indem du den After verschliesst und unter den Schamlippen anspannst. Die mittlere Schicht, indem du den Beckenboden in dich hineinziehst. Nun hast du eine starke Spannung erreicht. Atme weiter! Durch das kraftvolle Hochziehen ist auch die innerste Schicht mit dabei. Bewege mit dieser Spannung dein Becken einmal nach vorne (Schambein in Richtung Nabel) und einmal nach hinten (Schambein hinten rausstrecken). Loslassen, Pause machen.



Beckenboden VII

Zeitgemässes Beckenbodentraining im Pilates

Unabhängig von Schwangerschaft und Geburt wird das Thema Beckenboden oft erst in einer späteren Lebensphase aktuell. Die wenigsten Menschen beschäftigen sich freiwillig damit. Die Beckenbodenmuskulatur wird in der Regel erst "interessant", wenn sie ihre Funktion nicht mehr wunschgemäss erfüllt, oder wenn sie schmerzt.

Beckenbodentraining ist mit Tabus und Vorurteilen belegt. Die meisten Menschen haben keine Ahnung, was Beckenbodentraining ist oder sein könnte. Das Thema ist so oder so zuerst einmal einfach peinlich. Wer besucht denn schon einen Beckenbodenkurs? Den meistens kommen da nur ältere, inkontinente Frauen in den Sinn. Dass auch viele junge Frauen mit Beckenbodenproblemen konfrontiert sind, insbesondere nach einer Geburt, ist nicht allgemein bekannt. Und dass sogar Männer von Beckenbodentraining profitieren können, erst recht nicht.

Der Beckenboden erfüllt verschiedene Funktionen, welche wir im Pilates mit vielfältigen Übungen optimal integrieren und trainieren. Die Botschaft soll sein: Der Beckenboden ist ein Muskel, wie jeder andere auch. Er muss das ganze Leben lang regelmässig aktiviert bzw. trainiert werden, um in Form zu bleiben. Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass der oft bewegungsarme Alltag auch für die Beckenbodengesundheit nicht förderlich ist.

Die Übungen sind für alle geeignet.

Trainingsmöglichkeiten im Alltag praktisch umsetzen

BB steht für Beckenboden, EA steht für Einatmung und AA steht für Ausatmung

	Welle: AA Schliessmuskulatur (BB) verschliessen und leicht nach innen und oben ziehen - EA Beckenboden wieder entspannen. Spannungs-Entspannungsmuster ergibt eine Welle
	Zick-Zack: in schnellem Wechsel BB anspannen und entspannen, unabhängig vom eigenen Atemrhythmus. Spannungs-Entspannungs-Muster ergibt eine Zick-Zack-Linie
	Gerade Linie: AA BB anspannen – EA Spannung halten und entspannt weiter atmen ohne die Spannung loszulassen, nach einer Weile beim AA die Spannung wieder loslassen und entspannen (Atmung und BB)
	Lift-Übung: AA BB nach oben ziehen (1. Stock) – EA Spannung halten (im 1. Stock bleiben) – AA BB weiter nach oben ziehen (2. Stock) – EA halten – AA nach oben (3. Stock) – EA halten – AA ganze Spannung loslassen und entspannen (Atmung und BB)
	Beckenknochen zusammenziehen: vor dem inneren Auge den Verlauf der quer bzw. längs verlaufenden Beckenbodenmuskeln abrufen – Sitzbeinhöcker bzw. Scham- und Steissbein mit kraftvollem Zusammenziehen der entsprechenden Muskulatur annähern und dann wieder loslassen.