



Beckenbodengymnastik

einfach aber effektiv

Der Geck dieser Gymnastik liegt in seiner Einfachheit. Sie brauchen sich nicht unterschiedliche Übungen zu merken. Es gibt nur eine.

Ziehen Sie den Beckenboden langsam an, so fest wie möglich

Halten Sie diese Spannung indem Sie langsam bis 5 zählen

Entspannen Sie den Muskel langsam und zählen bis 10

Entspannung also doppelt solange wie die Anspannung

Wann? Wie? Wo?

Z.B. Wenn Sie zu Bett gehen. Legen Sie sich einfach hin und machen die Übung 20mal. Mehr ist natürlich besser.

Anfangs kann es hilfreich sein, die Beine etwas anzuwinkeln, um den Beckenbodenmuskel besser zu spüren.

Spanne ich auch den richtigen Muskel an?

Setzen Sie sich auf einen Stuhl ohne sich anzulehnen.

Lassen Sie die Schultern hängen und machen Sie einen Katzenbuckel.

Jetzt spannen den Beckenboden an.

Dabei wird meist auch der Gesäßmuskel angespannt.

Jetzt setzen Sie sich gerade, machen ein Hohlkreuz und spannen an. Dabei wird der Gesäßmuskel ausgeschaltet.

Sie können auch während der Darm- oder Blasenentleerung einmal versuchen den Stuhlgang oder Harn zurückzuhalten. Da spüren Sie den Beckenbodenmuskel deutlich. Bitte nicht als Übung nur um den Beckenbodenmuskel einmal zu spüren.

Ihr Frauenarzt kann Ihnen auch bei der Untersuchung sagen, ob Sie den richtigen Muskel anspannen.

Was kann ich sonst für den Beckenboden tun?

Vermeiden Sie starkes Pressen beim Stuhlgang.

Sorgen Sie für regelmäßigen Stuhlgang.

Vermeiden Sie Verstopfung. Ernährung!!! Viel Trinken!!!

Nutzen Sie beim Tragen und Heben Hilfen:

Einkaufswagen, Rollwagen, Sackkarren, Ehemann usw..

Nicht so schwer heben.

Beim Heben und Tragen auf aufrechten Gang achten.

Beugen Sie sich nicht nach unten um etwas aufzuheben.

Gehen Sie aufrecht in die Knie und heben Sie den Gegenstand in aufrechter Haltung hoch.

Meiden Sie enge Kleidung.

Sport: Schwimmen, Ballett, Tanzen, Walking, Skaten, Fechten

Fahrradfahren ohne Anstrengung, leichtes Joggen