

## Krankengymnastik in Eigenregie:

### Beckenbodengymnastik

Als Ursache für Ihre Beschwerden beim und mit dem Wasserlassen wurde eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur festgestellt. Hierfür ist eine regelmäßige Beübung der Beckenbodenmuskulatur das Entscheidende. Im Folgenden sind einfache, leicht durchzuführende Maßnahmen aufgeführt, die bei regelmäßiger Durchführung zu einer Stärkung der Beckenbodenmuskulatur und damit einem Nachlassen Ihrer Beschwerden führt.

#### **Übung 1:**

Jedesmal beim Wasserlassen den Urinstrahl mehrmals unterbrechen: Zuerst tief einatmen und beim Ausatmen laut und langsam bis zehn zählen und dabei zukneifen. Einige Tage üben, bis man sicher weiß, welche Beckenbodenmuskeln dabei angespannt werden müssen.

#### **Übung 2:**

Morgens und abends im Bett auf den Rücken legen, die Füße übereinander schlagen und 20 – 30 cm anziehen. Einatmen und die Knie seitlich auseinanderfallen lassen. Beim Ausatmen wieder bis 10 zählen, die Knie zusammendrücken und zukneifen. Mit einem Finger im Scheidengang läßt sich überprüfen, wie sich dabei der Beckenboden hochzieht. So oft wie möglich üben!

#### **Übung 3:**

Auf die Vorderkante eines Stuhls setzen, mit den Händen von außen die Knie umfassen und nach dem beschriebenen Muster einatmen, ausatmen und zukneifen. Rittlings auf ein zusammengerolltes Handtuch setzen. So fest zukneifen, als wolle man das Handtuch mit den Beckenbodenmuskeln aufheben.

Insgesamt zwei bis dreimal täglich einige Minuten üben. Sie sollen das Gefühl bekommen: "Ich habe da unten Muskeln und kann sie benutzen."

Ihre Ärzte

Dr. Forquignon, Jacobsen, Lübeck

**Die Hausarzt- Facharzt Praxis**

**Oberdorf 1**

24235 Laboe

Tel. 04343 7676

[www.dr-forquignon.de](http://www.dr-forquignon.de)

[www.dr-jacobsen.de](http://www.dr-jacobsen.de)

[www.dr-j-luebeck.de](http://www.dr-j-luebeck.de)

