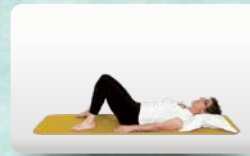


# Blasen- und Beckenbodentraining

für Frauen



# Informationen über die Inkontinenz

## Inkontinenz – das millionenfach tabuisierte Leiden

Möglicherweise fühlen Sie sich mit Ihren Beschwerden mutterseelenallein. Bislang haben Sie aus Scham davor zurückgeschreckt, mit jemandem über Ihre überaktive Blase zu sprechen. Weder Ihre Ärztin/Ihr Arzt noch Ihre Familie, Ihre Freunde oder Arbeitskollegen wissen etwas von Ihren Problemen.

## Sie sind kein Einzelfall

Rund 17 Prozent der über Vierzigjährigen oder rund 560'000 Personen in der Schweiz sind betroffen.<sup>1</sup> Mit zunehmendem Alter nimmt die Häufigkeit stark zu. Auch junge, aktive Personen, Frauen während der Schwangerschaft und nach der Geburt sind davon betroffen.

Das wussten Sie nicht? Kein Wunder, denn genau wie für Sie sind auch für andere Betroffene Blasenprobleme noch immer ein Tabu.

Wenden Sie sich an Ihre Ärztin/Ihren Arzt und sprechen Sie über Ihr Blasenproblem.

Und... es ist nie zu spät für ein gezieltes Blasen- und Beckenbodentraining!

## Inhalt

Welche Formen der Inkontinenz gibt es? .....	3
Wie ist der Beckenboden aufgebaut?.....	3
Wie funktioniert das Beckenbodentraining? .....	4
Übungen für die Blutzirkulation im Unterleib .....	5
Beckenbodenübungen für Anfängerinnen .....	7
Beckenbodenübungen für Fortgeschrittene.....	8
Funktionstraining .....	9
Blasentraining .....	10

1 Milsom I, Abrams P, et al. How widespread are the symptoms of an overactive bladder and how are they managed? A population-based, prevalence study. BJU Int. 2001 Jun; 87(9):760-766.

# Welche Formen der Inkontinenz gibt es?

Die häufigste Form der Inkontinenz ist die Stress- oder Belastungsinkontinenz.

Diese tritt bei physischer Belastung wie z. B. Husten, Niesen, Joggen auf. Ein schwacher oder geschädigter Beckenboden ist häufig die Ursache für den Urinverlust. Auch eine Geburt ist eine grosse Belastung für den Beckenboden und kann daher zu einer Schädigung oder Schwächung des Beckenbodens beitragen. Chronischer Husten, schweres Heben und Verstopfung tragen ebenfalls zur Schwächung des Beckenbodens bei. Bei der Behandlung von Stress- oder Belastungsinkontinenz ist das Training des Beckenbodens am wichtigsten.

Drang- oder Urgeinkontinenz kommt bei starkem Harndrang vor. Ursache ist eine hyperaktive Reizblase. Der Auslöser für diese Hyperaktivität ist häufig schwer zu finden. Möglicherweise empfinden Sie einen derart starken Harndrang, dass Sie ihn nicht unterdrücken können und die Harnblase sich entleert. Blasentraining und eine medizinische Behandlung mit Medikamenten zur Beruhigung der Blase sind die wichtigsten Behandlungsschritte.

# Wie ist der Beckenboden aufgebaut?

Der Beckenboden liegt wie eine straff gespannte Hängematte im unteren Becken. Er besteht aus drei Muskelschichten, Bändern und Bindegewebe. Sein Geflecht verschliesst das nach unten offene knöcherne Becken und verbindet die Innenseiten der Knochen. Der Beckenboden ist nur ca. 1 mm dick, gibt dem Unterleib (Blase, Gebärmutter und Darm) Halt und sorgt dafür, dass Harnröhre, Scheide und After geschlossen bleiben.

## Wie funktioniert das Beckenbodentraining?

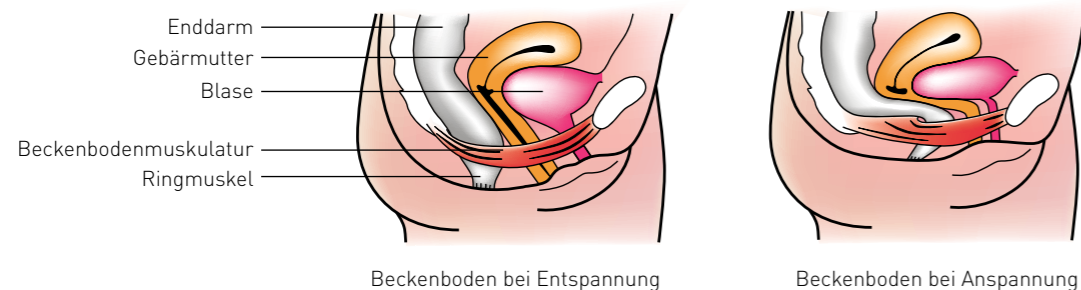
Den Beckenboden (Bereich zwischen Scheide und Anus) sieht und spürt man nicht. Trotzdem kann man lernen, die Muskeln des Beckenbodens willkürlich zu bewegen und durch ein gezieltes Training zu stärken. Ein Beckenbodentraining umfasst sowohl Spannungs- als auch Entspannungsübungen. Wenn Sie den Schliessmuskel Ihrer Harnröhre zusammenkneifen, so als ob Sie beim Wasserlassen den Urinstrahl willentlich unterbrechen wollten, spannen sich automatisch auch andere Muskeln an – die Muskeln des Beckenbodens. Es fühlt sich an, als würden die Muskeln rund um die Scheide und Anus unterhalb des Beckens leicht angehoben und in den Körper hineingedrückt werden.

Beim Training des Beckenbodens ist es wichtig, die Beckenbodenmuskeln isoliert ohne Hilfe der Bauch- und Gesässmuskeln anzuspannen. So vermeidet man, die «falschen» Muskeln zu trainieren.

Die Übungen werden in der Regel mehrmals wiederholt. Wichtig ist, dass man während des Trainings nicht den Atem anhält, sondern die Übungen mit der Atmung kombiniert. Atmen Sie während der Anspannungsübungen ganz normal. Auch die Pausen sind wichtig. Dabei können sich die Muskeln entspannen und sich auf die nächste Übung vorbereiten.

Um den Beckenboden nachhaltig zu trainieren, sollten Sie mindestens drei Monate konsequent üben. Dabei genügt es, wenn Sie täglich drei Minuten Zeit aufwenden.

**Was ist das Ziel des Trainings?** Dass Sie schnell die Spannung aufbauen können, dass Ihr Beckenboden die Spannung 8–10 Sekunden lang halten kann und dass Sie 20 Wiederholungen hintereinander schaffen. Also die Kontrolle des Beckenbodens.



## Übungen für die Blutzirkulation

Übungen für die Blutzirkulation im Unterleib erhöhen die Wirkung des Beckenbodentrainings. Wenn Sie diese Übungen vor dem Beckenbodentraining durchführen, fällt Ihnen die Anspannung leichter.

- 1 Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Atmen Sie 5 Mal tief in den Bauch ein.



- 2 Nehmen Sie die Position von Übung 1 ein. Heben Sie das Gesäss so weit an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Halten Sie die Spannung 5 Sekunden lang. Entspannen Sie Ihre Muskeln. Wiederholen Sie die Übung 5 Mal.



- 3 Nehmen Sie die Position von Übung 1 ein. Heben Sie ein Bein an und kreisen Sie 20 Mal mit dem Fuss. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



## Übungen für die Blutzirkulation

- 4 Nehmen Sie die Position von Übung 1 ein. Heben Sie beide Beine an und schütteln Sie sie 20 Sekunden lang.



- 5 Nehmen Sie die Position von Übung 1 ein. Heben Sie ein Bein an und greifen Sie mit beiden Händen in die Kniekehle. Beugen und strecken Sie das Bein 10 Mal. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



- 6 Stützen Sie sich auf Knie und Ellenbogen. Halten Sie die Position 1 Minute. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Atmen Sie 5 Mal tief ein.



Nach diesen Übungen beginnen Sie mit dem Beckenbodentraining.

## Beckenbodenübungen für Anfängerinnen

- 1 Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken, die Füße auf dem Boden. Kneifen Sie die Schliessmuskel zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten. Sie spüren einen leichten Zug der Muskeln nach oben und innen im Becken.

1. Halten Sie die Spannung 2 Sekunden lang. Entspannen Sie sich. 2 Sekunden Pause. Wiederholen Sie die Übung 20 Mal.

2. Halten Sie die Spannung 5 Sekunden lang. 5–10 Sekunden Pause. Wiederholen Sie die Übung 10–20 Mal oder so lange bis Ihre Beckenbodenmuskeln ermüdet sind.

**Denken Sie daran:** Sie müssen spüren wie sich die Muskeln entspannen. Ist das nicht der Fall, sind die Muskeln ermüdet, und Sie müssen das Training abbrechen.

- 2 Sie können diese Übungen auch auf der Seite liegend, mit angewinkelten Beinen durchführen. Denken Sie daran, zwischen rechter und linker Seite abzuwechseln.



## Beckenbodenübungen für Fortgeschrittene

- 3 Stellen Sie sich aufrecht hin und spreizen Sie leicht die Beine. Kneifen Sie den Schliessmuskel zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten. Muskeln rund um die Scheide und Anus unterhalb des Beckens leicht anheben und in den Körper hineindrücken. Sie spüren einen leichten Zug der Muskeln nach oben und innen im Becken. Halten Sie die Spannung 5–10 Sekunden lang. 10 Sekunden Pause. Wiederholen Sie die Übung 10–20 Mal.



- 4 Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Kneifen Sie den Schliessmuskel zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten. Muskeln rund um die Scheide und Anus unterhalb des Beckens leicht anheben und in den Körper hineindrücken. Sie spüren einen leichten Zug der Muskeln nach oben und innen im Becken.

1. Halten Sie die Spannung 5–10 Sekunden lang. 10 Sekunden Pause.

**Denken Sie daran:** Sie müssen spüren können, wie Sie sich entspannen. Wenn Ihnen das nicht gelingt, haben Sie die Spannung zu lange gehalten.

Wiederholen Sie die Übung 10–20 Mal.

Sie sollten bei dieser Übung am besten alle drei Sitzhaltungen abwechselnd einnehmen: nach vorn gebeugt, senkrecht oder auf dem Stuhl zurückgelehnt sitzend.

2. Halten Sie die Spannung 30 Sekunden lang. 30 Sekunden Pause. 1 Wiederholung.



Führen Sie diese Übungen 2 Mal täglich durch.

Beenden Sie das Training, wenn Ihre Beckenbodenmuskulatur ermüdet.

## Funktionstraining

- 1 Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Ziehen Sie den Beckenbodenmuskel zusammen. Stehen Sie auf und halten Sie die Spannung. Setzen Sie sich hin und entspannen. Wiederholen Sie die Übung 5 Mal.

Beim Funktionstraining lernen Sie, Spannung aufzubauen, bevor Ihr Beckenboden einer Belastung ausgesetzt wird.

Jedes Mal wenn Sie die Bauchmuskulatur anspannen, erhöht sich der Druck auf den Beckenboden. Deshalb müssen Sie die Muskeln gleichzeitig anspannen.

Das heisst, Sie müssen die Beckenbodenmuskeln anspannen, wenn Sie husten, niesen, Lasten heben, die Bauchmuskeln trainieren oder aufstehen.



# Blasentraining

Blasentraining hilft Ihnen die Harnblase zu kontrollieren, sodass Ihre Blase nach und nach grössere Urinmengen fassen kann. Voraussetzung für ein gutes Ergebnis ist, dass Sie gleichzeitig auch Ihren Beckenboden trainieren.

## Normalwerte für die Harnblase sind:

- 5–7 Mal Wasserlassen am Tag
- 0–1 Mal Wasserlassen in der Nacht
- Füllvolumen der Blase 500–600 ml
- Blasenentleerung bei einem Füllvolumen von 250–300 ml

Wir empfehlen Ihnen, täglich 1–2 Liter zu trinken, einschliesslich Kaffee und Tee. Trinken Sie vor allem tagsüber und hören Sie abends frühzeitig auf.

## Was ist das Ziel des Blasentrainings?

- Dass Sie nur noch alle 2–3 Stunden zur Toilette müssen.
- Dass Sie nachts höchstens nur einmal aufstehen und Wasser lassen müssen.
- Dass Sie tagsüber höchstens 7 Mal Wasser lassen müssen.
- Dass Sie auf dem Weg zur Toilette keinen Urin verlieren.

Blasentraining erfordert Zeit und Geduld. Meistens dauert es 3 Monate, bevor sich eine Wirkung zeigt.

## Sie haben eine hyperaktive Blase, wenn:

- Sie schwer kontrollierbaren Harndrang verspüren.
- Sie häufig die Toilette aufsuchen.
- Sie jeweils nur kleine Mengen Wasser lassen.
- Sie immer genau wissen, wo die Toiletten sich befinden.

## Was kann ich bei Harndrang tun?

- Stehen Sie still.
- Unterdrücken Sie den Harndrang, indem Sie den Beckenboden anspannen. Halten Sie die Spannung 20–30 Sekunden lang. Dabei entspannen sich die Blasenmuskeln und der Harndrang verschwindet.
- Denken Sie an irgendetwas anderes als an Ihren Harndrang und den Wunsch die Toilette aufzusuchen.

## So können Sie den Harndrang zum Verschwinden bringen

Es erfordert viel Willenskraft, den Kampf gegen die Blase zu gewinnen. Sie sind es schon lange gewohnt auf ihre Signale zu hören und laufen jedes Mal zur Toilette, wenn die Blase dies fordert. Aber das soll sich jetzt ändern. Sie sollen selbst bestimmen, wann Sie zur Toilette gehen. Auch wenn Sie schon mit gezückten Türschlüsseln nach Hause kommen!

**Ein guter Rat:** Suchen Sie sich etwas zum Festhalten – z.B. einen Tisch oder einen Türrahmen. Stellen Sie sich mit angespannten Wadenmuskeln auf die Zehen. Das unterdrückt die Signale an das Gehirn, sodass Sie es rechtzeitig zur Toilette schaffen.

## Wie kann ein Trainingsprogramm aussehen?

- Beginnen Sie damit, den Toilettengang 5 Minuten lang hinauszuzögern.
- Dann versuchen Sie, den Toilettengang 10 Minuten lang hinauszuzögern.
- Erhöhen Sie die Zeitspanne, bis Sie 3 Stunden zwischen den Toilettengängen erreicht haben.

## Einige gute Ratschläge zum Wasserlassen:

- Sorgen Sie beim Sitzen auf der Toilette für eine gute Unterstützung der Oberschenkel. Stellen Sie die Füsse auf dem Boden oder einer Fussbank ab.
- Nehmen Sie sich Zeit.
- Es ist wichtig, dass Sie die Blase jedes Mal vollständig entleeren.
- Üben Sie beim Wasserlassen keinen Druck aus.
- Lassen Sie den Urin wie von selbst fließen.
- Wenn kein Urin mehr kommt, stehen Sie auf, gehen Sie ggf. ein wenig herum und versuchen Sie dann erneut Wasser zu lassen.
- Wiederholen Sie den Vorgang, bis sich kein Urin mehr in der Blase befindet.

## So erreichen Sie:

- Eine gründlichere Entleerung der Blase.
- Ein vermindertes Risiko für Harnwegsinfektionen.
- Längere Zeitspannen, bevor Sie das nächste Mal Wasser lassen müssen.

Mit besten Empfehlungen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes

Praxisstempel

### Weiterführende Informationen

Auf [www.inkontinex.ch](http://www.inkontinex.ch) (Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche, Gewerbstrasse 12, CH-8132 Egg, Tel. 044 994 74 30, Fax 044 994 74 31) finden Sie weitere Informationen zum Thema Inkontinenz, Hinweise über Veranstaltungen, Links zu Blasen- und Beckenbodenzentren sowie zu den Förderkreisen.

Herausgeber: Astellas Pharma AG, Richtiring 28, 8304 Wallisellen



Diese Broschüre basiert auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Blasenschwäche [www.inkontinex.ch](http://www.inkontinex.ch), die Beckenbodenübungen stammen von Hanne Ryttergaard, Physiotherapeutin & Urotherapeutin. Realisiert wurde diese Broschüre mit der freundlichen Unterstützung von Astellas Pharma Schweden.