



FIT UND XUND #3.18

DER BECKENBODEN – DIE WOHL TABUISIERTESTE KÖRPERREGION DES MENSCHEN

Die Beckenbodenmuskulatur verläuft zwischen Schambein, Sitzbeinhöckern und Steissbein und besteht aus mehreren Muskeln, die grob in drei Schichten unterteilt werden. Die unterste Schicht (Schliessmuskulatur) steuert das Schliessen von Körperöffnungen wie After und Harnröhre. Die mittlere Schicht bildet den Damm, also den Bereich zwischen After und Vagina. Die oberste Schicht stützt die Beckenorgane (Blase, Gebärmutter, Enddarm). Der Beckenboden spielt zudem eine wichtige Rolle für die Sexualfunktion.

Und ja, auch Männer besitzen einen Beckenboden und können Beschwerden entwickeln. Allerdings sind Männer aufgrund ihrer Anatomie sowie der Tatsache, dass sie keine Schwangerschaften und Geburten durchleben, seltener betroffen als Frauen.

Bei jungen Frauen können Schwangerschaft und Ge-



Links die Beckenbodenansicht von vorne, rechts diejenige von hinten.

burt aufgrund hormoneller und körperlicher Veränderungen zu Inkontinenz sowie zu Schmerzproblematiken im Beckenbereich oder beim Geschlechtsverkehr führen. Mit zunehmendem Alter, insbesondere rund um die Wechseljahre, können Beschwerden wie Blasen- oder Gebärmutterentzündungen, Reizblase,

Inkontinenz und vaginale Trockenheit dazukommen. Auch tiefe Bauchoperationen wie etwa Kaiserschnitte oder Krebsoperationen im Beckenbereich können die Funktion beeinträchtigen.

Beckenbodendysfunktionen sollten von spezialisierten Beckenbodenphysiotherapeutinnen und -therapeuten

behandelt werden. Nach einem Erstgespräch erfolgt ein Tastbefund zur Überprüfung von Grundspannung, Ansteuerung und Funktion des Beckenbodens. Darauf basierend werden individuelle Therapieschwerpunkte festgelegt, zum Beispiel Aktivierungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Rumpfttraining oder



Alltagstipps. Bei Bedarf kommen Biofeedback-Geräte zum Einsatz. Das Ziel ist immer die Linderung von Beschwerden und die Verbesserung der Lebensqualität.

Als Tipp einige Wahrnehmungsübungen für die Beckenbodenmuskulatur:

- vorstellen, dass auf dem WC der Urinstrahl abgeklippt wird
- Sitzbeinhöcker zueinander bewegen
- Blumen pflücken und hochziehen
- Wind verkneifen
- Beckenkippen im Sitzen
- Leicht pressen und Körperöffnung öffnen
- tiefe Bauchatmung. Beim Ausatmen Beckenbodenmuskulatur aktivieren

Manuela Tuor

Physio Sport
Andelfingen

