



**EIN GESUNDER
BECKENBODEN**
FÜR MEHR
LEBENSQUALITÄT
BEI COPD



WARUM EIN GESUNDER BECKENBODEN EINEN GROSSEN EINFLUSS AUF DIE LEBENSQUALITÄT BEI COPD HAT

COPD kann zu einer **Verschlechterung der Lungenfunktion** führen und, bedingt durch vermehrten Husten kann die häufige Druckerhöhung im Bauchraum zu einer Überbelastung bzw. Schwächung der Beckenbodenmuskulatur führen.

Durch regelmäßiges **Beckenbodentraining** können die Muskeln gestärkt und flexibler gemacht werden, um den Druck im Bauchraum besser zu regulieren. Dies kann dazu beitragen, die Kontrolle über die Blase und den Darm zu verbessern und das Risiko von Inkontinenz zu reduzieren.



© Wiener Gesundheitsverbund

Hon. Prof.ⁱⁿ (FH), Dr.ⁱⁿ Beate Krenek,
MSc MEd

Das Zusammenspiel von Atmung und Beckenboden – Seite 4

4 Tipps für Ihren Alltag – Seite 6

Beckenbodentraining Übung 1 – Seite 8

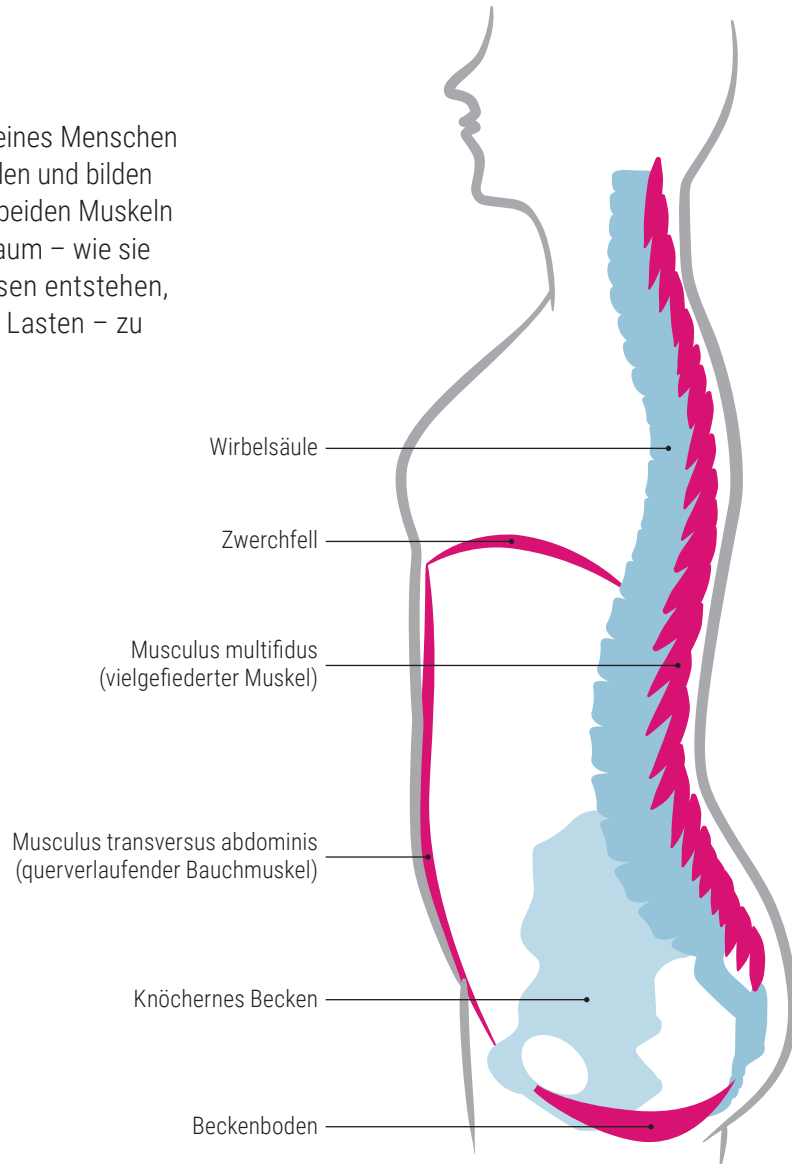
Beckenbodentraining Übung 2 – Seite 10

Beckenbodentraining Übung 3 – Seite 12

Beckenbodentraining Übung 4 – Seite 14

DAS ZUSAMMENSPIEL VON ATMUNG UND BECKENBODEN

Das **Zwerchfell** und der **Beckenboden** eines Menschen sind durch Muskeln miteinander verbunden und bilden eine Funktionseinheit. Die Aufgabe der beiden Muskeln ist es, **Druckschwankungen** im Bauchraum – wie sie beim Inhalieren, beim Husten und Niesen entstehen, aber auch beim Heben und Tragen von Lasten – zu bewältigen.

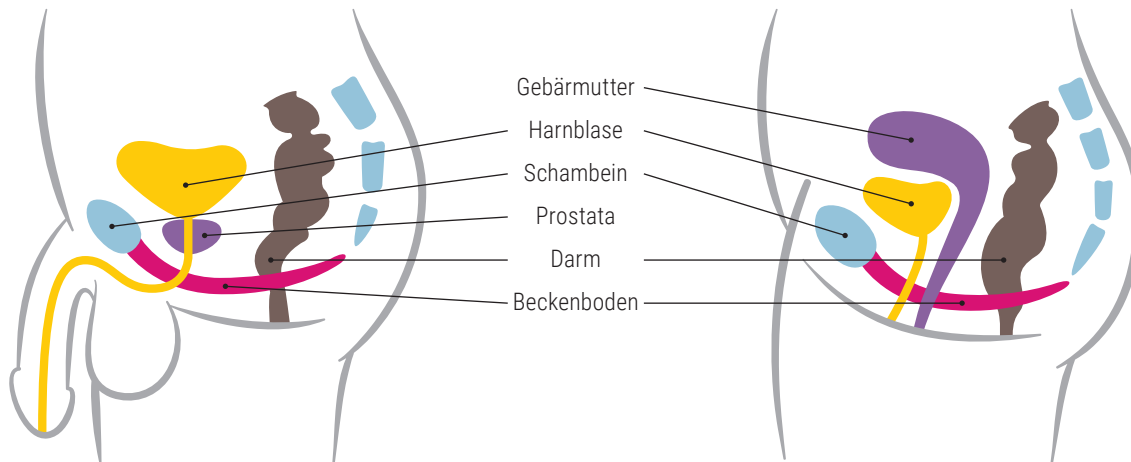


AUFGABE DES BECKENBODENS IST ES, DIE ORGANE ZU HALTEN

Bei jeder **tiefen Einatmung**, wie z. B. beim Inhalieren, senkt sich das Zwerchfell ab und drückt die Baucheingeweide nach unten **Richtung Beckenboden**.

Ist der Beckenboden zu schwach, kann es bei diesen Tätigkeiten zu **Störungen** kommen, wie zum Beispiel **Inkontinenz** oder **reduzierter Hustkraft**.

Nachfolgend möchten wir Ihnen einige **Tipps** zum schonenden Umgang mit Ihrem Beckenboden geben. Unter anderem die richtige **Atemtechnik**, aber auch **Übungen** zu seiner Kräftigung, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.



TIPP ZUR INHALATION



Vor einer **Inhalation** sollten Sie das **Sekret aus der Luftröhre abhusten**, damit möglichst viel Medikament bei der Einatmung auf die Schleimhaut Ihrer Bronchien gelangen kann. Ansonsten setzt es sich auf dem Schleim ab und wird mit diesem **ausgehustet ohne**, dass es seine **Wirkung** entfalten konnte.

Setzen oder stellen Sie sich anschließend aufrecht hin, spannen Sie den Beckenboden an und atmen Sie tief ein.

Haben Sie Sorge, bei einer tiefen Einatmung den Harn nicht kontrollieren zu können, kommt es häufig dazu, dass Sie **nicht** tief oder **rasch genug einatmen**, um das zu inhalierende Medikament in ausreichender Menge in die Lunge zu atmen. Das führt dazu, dass die Wirkung des Medikamentes nicht ausreichend zur Verfügung steht.

Beckenbodentraining verbessert Ihre Inhalationsfähigkeit.

TIPP ZUM HUSTEN



Um Sekret aus der Lunge abzu husten, ist eine hohe **Ausatemgeschwindigkeit** nötig. Das erfordert nicht nur kräftige Bauchmuskeln, sondern auch einen kräftigen Beckenboden, um den Druckverlust nach unten zu vermeiden. Meist geht eine **Hustschwäche** mit einem **schwachen Beckenboden** einher. Beckenbodentraining verbessert also die Hustkraft.

Spannen Sie vor dem Aushusten Ihre **Beckenbodenmuskulatur an**, um einen möglichst kräftigen Hustenstoß zu erzeugen. Dadurch kann verhindert werden, dass Sie beim Husten Harn verlieren.

TIPP ZUM NIESEN



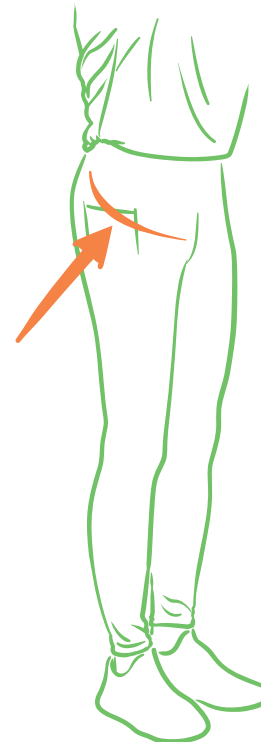
Beim Niesen erreicht die Ausatemluft eine Geschwindigkeit von bis zu 160 km/h. Es entsteht dafür im **Bauchraum** ein **hoher Druck**, mit dem die Ausatemluft beschleunigt wird.

Vermeiden Sie es unbedingt sich beim Niesen die **Nase zuzuhalten!** Dadurch wird der meiste Druck auf den Beckenboden ausgeführt. Drehen Sie den **Kopf** beim Niesen **zur Seite** und niesen Sie in Ihre **Ellenbeuge**. So wird der Druck auf den Beckenboden minimiert.

TIPP ZUM HEBEN UND TRAGEN



Spannen Sie bevor Sie sich bücken um etwas vom Boden aufzuheben bzw. bevor Sie einen schweren Gegenstand tragen die **Beckenbodenmuskulatur an** und halten Sie die Spannung bis zum Ende der Tätigkeit.



ÜBUNG 1: „GUTEN MORGEN!“



1



Setzen Sie sich ganz entspannt hin und legen Sie Ihre Hände unter Ihr Gesäß.

Spannen Sie jetzt den **Beckenboden** an, als wollten Sie Harn zurückhalten.

Wichtig! Dabei dürfen Sie keine Anspannung Ihrer Gesäßmuskulatur auf den Händen spüren.

2



Bleiben Sie sitzen und legen Sie Ihre Hände jetzt auf den Bauch.

Spannen Sie den **Beckenboden** wieder an als wollten Sie den Harnstrahl unterbrechen.



Wichtig! Dabei dürfen Sie keine Anspannung Ihrer Bauch- und Gesäßmuskulatur spüren.

Wiederholen Sie die Übung mehrfach und atmen sie währenddessen ruhig weiter.

Achten Sie darauf, dass Sie nach jeder Anspannung des Beckenbodens die Spannung bewusst wieder loslassen. Und achten Sie bei der Durchführung der Übung unbedingt darauf gleichmäßig zu atmen. **Halten Sie die Luft keinesfalls an!**



ÜBUNG 2: „BEIM ZÄHNE PUTZEN“



Stellen Sie sich mit Ihrer Zahnbürste einfach aufrecht, mit **leicht gebeugten Knien** und entspannt vor Ihr Waschbecken.

Legen Sie Ihre Hand auf den Bauch und kippen Sie das **Becken leicht nach** vorne.



Jetzt **spannen** Sie beim Zähneputzen Ihre **Beckenbodenmuskulatur kräftig an** und versuchen Sie während des Putzens die Spannung zu halten.

Achten Sie darauf Bauch- & Gesäßmuskulatur nicht anzuspannen.

3



Gelingt es Ihnen nicht gleich – **kein Problem** – lockern Sie einfach zwischendurch die Beckenbodenspannung und beginnen Sie von Neuem.

Wiederholen Sie die Übung mehrfach und atmen Sie währenddessen ruhig weiter.

Achten Sie darauf, dass Sie nach jeder Anspannung des Beckenbodens die Spannung bewusst wieder loslassen. Und achten Sie bei der Durchführung der Übung unbedingt darauf gleichmäßig zu atmen. **Halten Sie die Luft keinesfalls an!**



ÜBUNG 3: „UNTERWEGS“



1



Trainieren Sie an jeder roten Ampel Ihren Beckenboden, während Sie mit dem **Auto** oder im **Bus** unterwegs sind. Suchen Sie sich eine entspannte Sitzposition, um jede Pause für einen gesunden Beckenboden zu nutzen.

Richten Sie sich bei jedem Stopp **auf** und ziehen Sie Ihren Beckenboden in **4 Etappen** immer weiter nach oben.

2



1, 2, 3, 4 – so als würden Sie mit dem Aufzug hoch bis in den 4. Stock fahren.

Achten Sie darauf Bauch- und Gesäßmuskulatur nicht anzuspannen.

3



Danach lassen Sie die **Spannung** der Beckenbodenmuskulatur wieder ganz bewusst los.

Wiederholen Sie die Übung mehrfach und atmen sie währenddessen ruhig weiter.

Achten Sie darauf, dass Sie nach jeder Anspannung des Beckenbodens die Spannung bewusst wieder loslassen. Und achten Sie bei der Durchführung der Übung unbedingt darauf gleichmäßig zu atmen. **Halten Sie die Luft keinesfalls an!**



ÜBUNG 4: „GUTE NACHT!“



Wenn es abends dann langsam Zeit zum Schlafen gehen ist, können Sie noch etwas **Gutes** für Ihren **Beckenboden** tun.

Legen Sie sich dafür einfach ganz entspannt auf den Rücken in Ihr Bett.



Stellen Sie Ihre Beine auf und **heben** Sie Ihr **Becken** mit der Ausatmung so hoch wie möglich vom Bett ab.

Spüren Sie bewusst das **Anspannen** des **Beckenbodens**.

Atmen Sie entspannt weiter. Beginnen Sie zu zählen **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10!**



Und **senken** Sie dann ganz langsam das **Becken** wieder ab.

Wiederholen Sie die Übung mehrfach und atmen Sie währenddessen ruhig weiter.

Achten Sie darauf, dass Sie nach jeder Anspannung des Beckenbodens die Spannung bewusst wieder loslassen. Und achten Sie bei der Durchführung der Übung unbedingt darauf gleichmäßig zu atmen. **Halten Sie die Luft keinesfalls an!**



A. Menarini Pharma GmbH,
EURO PLAZA, Gebäude K,
Kranichberggasse 6, 1120 Wien

www.menarini.at

