

ANALE INKONTINEZ- TRAININGSVORSCHLAG

Anale Inkontinenz

Einerseits gelten die allgemeinen Regeln und Alltagstipps betreffend Beckenboden, andererseits kann mit Übungen gezielt die hintere Beckenbodenregion gekräftigt und entspannt werden.

Beckenboden im **Alltag**:

- Über Seiten hinlegen oder aufsitzen!
- Toilettenverhalten: **kein Pressen!** Nur «Schieben». Hilfreiche Sitzposition wählen: In Hocke (italienische Toiletten) oder Hocker unter die Füße für ähnliche Position. «Po ins Klo»
- Allfälliger Verstopfung unbedingt via Ernährung und genug Bewegung entgegenwirken.
- Niesen und Husten über die Seiten (langer Bauch).
- Sitzen auf Gymnastikball, auf Ballkissen, auf gedrehtem Halbigel etc kann den Beckenboden im Alltag stärken. Anfangs nur für einige Minuten, später länger, z. B. immer «bei Tisch».
- Treppensteigen (und Gehen) mit Beckenbodenbewusstsein.
- Heben von Lasten mit Beckenbodenspannung, möglichst beckenbodenfreundlicher Haltung und schweres Heben wo möglich meiden.
- Beckenbodenbilder (nachfolgend) an bestimmten Orten zu bestimmten Zeiten einbauen.
- Entspannen von Nacken, Füßen, Beckenboden... **aufrechte Haltung!**
- Nutze **Activbälle & Halbigel!** Löse damit **Füße, Nacken, Gesäss, Rücken** und viele andere verspannte Stellen!
- Siehe auch beim ersten Teil der vorgeschlagenen Lektion

Beckenbodenbilder*

- Fliegender Teppich (Ausrichtung)
- Schwamm (Kraft & regenerieren)
- Seidentuch (fein)
- Zackiges Bebo spannen (Schnellkraft üben)!
- Lift (differenzieren)
- Abwechselnd links-rechts Sitzhocker gegen Mitte ziehen. Um mehr die hintere Region zu erreichen, das Steissbein dazu verlängern. Diese Übung bietet sich auch in der 90/90 Pos. an mit Hilfe von Sitzhocker fassen.

Trainingsvorschlag

Sitz oder Stand (aufrecht)

- Atemübung: bis hinunter zum Beckenboden einatmen, tief vom Beckenboden her ausatmen
- Füsse lösen, Nacken lösen
- Beckenbodenbilder: fliegender Teppich- Schwamm
- Im Stand mit dauerhaft leicht gebeugten Knien eine liegende Acht aus Becken heraus kreisen/zeichnen (aktiv- dynamisch Beckenboden)
- einige Male Steissbein ganz kräftig bewegen, als wäre es eine Wal- Flosse und du möchtest hinter dir gigantische Wellen erzeugen.

Schneidersitz, im Steissbein einen Halbigel oder Activball!

- Nochmal die Beckenbodenbilder: fliegender Teppich- Schwamm- Walflosse
- AA Becken zurückkippen (Steissbein drückt stärker in Ball) EA aufrichten 8-12x

Rückenlage: Füsse aufgestellt, Knie raussinken lassen, Fusssohlen aneinanderlegen. Knie aussen klein federnd auf und ab bewegen bis Oberschenkel- Innenseiten müde werden. Dann Knie raussinken lassen für einige Atemzüge.

Nun aus dieser Position in die Schulterbrücke rollen und die Knie langsam hin und her sinken lassen. Das Becken beschreibt dabei einen Bogen hin und her (Variante: Seitenlage Clam)

Beine Tabletop Diamant (Becken erhöht) Von Diamant zu umgekehrt (Knie schl. Füsse auseinander)

Hockeposition: Steissbein sinkenlassen (2 Minuten schmelzen lassen)

90/90 Position- Beckenboden wechselseitig: Auf der Seite wo der Fuss vorne aufgestellt ist den Sitzbeinhocker fassen und diesen Sitzhocker gegen den Widerstand der Finger zum Damm hinziehen (AA) und wieder lösen (EA). Beim Entspannen wird der Sitzbeinhocker von den Fingern zurück nach Aussen gezogen und der Beckenboden dadurch einseitig gedehnt.

- ➔ um nun mehr die tiefere und hintere Region des Beckenbodens zu kräftigen, wird zusätzlich aktiv das Steissbein verlängert beim Sitzhocker mittwärts ziehen.
- ➔ *Variante: in Rückenlage (Becken erhöht) wechselseitig Sitzhöcker zu Damm ziehen (ohne Sitzhocker zu fassen, aber jedes Mal auf gute Entspannung achten)*

Bauchlage Frosch: Stirne auf Hände abgelegt. Knie angewinkelt und geöffnet, Fersen geschlossen, Zehen geöffnet, Füsse «flex». **AA** Zentrum aktivieren, Druck der Fersen gegeneinander verstärken und Oberschenkel leicht vom Boden abheben. Schambein zieht dabei leicht Richtung Bauchnabel, die Lendenwirbelsäule bleibt lang. **EA** dies alles wieder lösen. 10-20x und dann einige Atemzüge lang entspannen.

Abschiessend gut entspannen in Rückenlage, Becken hoch gelagert oder in Deiner Lieblingsposition. Via tiefe Hocke und 90/90 Pos wieder aufstehen.

Viel Spass, Geduld und gutes Gelingen!