

Verhaltensregeln Empfehlungen im Alltag

Empfehlungen im Alltag

- Husten/Niesen mit zur Seite gedrehtem Kopf
- kein Pressen beim Toilettengang
- Lasten nah am Körper heben, ausatmen
- Enbloe-Aufstehen: Aus der Rückenlage in Seitenlage drehen, sich auf den Unterarm und schließlich mit der Hand hochstützen, Oberkörper bleibt gerade



Wann Sie ärztlichen Rat aufsuchen sollten:

- Zunehmender Druck nach unten
- Neue oder stärkere Inkontinenz
- Schmerzen, die sich nicht bessern



Kennen Sie schon das Therapiezentrum auromed?

Physiotherapie & Sporttherapie
in Wiesbaden, Mainz und Büttelborn

info@auromed.de 0611-84727150
www.auromed.de

auromed
Physiotherapie Ergotherapie Logopädie

Leitfaden Physiotherapeutische Rehabilitation Beckenboden



Der Beckenboden

- stützt und trägt die Organe; verhindert, dass sie nach unten sinken
- stabilisiert die Körpermitte, indem er mit Rücken-, Bauch- und Zwerchfellmuskulatur zusammenarbeitet
- hilft dabei, Urin und Stuhl zu halten und im richtigen Moment loszulassen

Lokalisation: zwischen den Beckenknochen (bildet den Boden des Beckens)

Therapieziele nach OP:

Durchblutung und Heilung fördern, Belastung reduzieren, Druckerhöhung vermeiden, Beweglichkeit erhalten



Generelle Hinweise:

- Übungen 2-5 x täglich durchführen, pro Übung 10-20 Wiederholungen. Das Training langsam steigern.
- Vermeiden Sie schweres Heben (ab 10 kg) in den ersten 3 Monaten nach der OP
- Nachbehandlung durch Physiotherapie unterstützt die Heilung

Thrombose-Prophylaxe:

Ausgangsposition: Rückenlage

Währenddessen Bauchnabel und Unterbauch einziehen

- 10x Füße zusammen Richtung Nase anziehen und weg strecken
- 10x Füße im Fußgelenk in beide Richtungen kreisen
- 5x Beine im Wechsel aufstellen und wieder ausstrecken

Atemvertiefung:

Ausgangsposition: Rückenlage

- tief und ruhig in den Bauch atmen
- Einatmung: Bauch hebt sich
- Ausatmung: Bauch senkt sich

**Beckenkipfung:**

Ausgangsstellung: Rückenlage mit angestellten Beinen oder im Sitz

- Die Hände an das Becken legen und das Becken leicht vor und zurück und nach rechts und links kippen

Sanfte Aktivierung:

Ausgangsposition: Rückenlage mit angestellten Beinen oder sitzend

- Sitzbeinhöcker, Schambein und Steißbein zueinander ziehen
- Beckenboden sanft bei der Ausatmung nach innen ziehen. Beim Einatmen lösen
- Dauer der Anspannung variieren
- Steigerung: Kombinieren mit Beckenkipfung:



Becken nach vorne kippen
mit der Ausatmung



Becken nach hinten kippen
mit der Einatmung

Bauchatmung, Beckenboden- und Bauchmuskelspannung:

Ausgangsposition: Rückenlage mit angestellten Beinen, Hände liegen locker rechts und links auf dem unteren Rippenbogen

1. Luft durch die Nase in den Bauch einatmen. Ausatmen über einen schmalen Lippenspalt auf den Laut /fff/.
2. Bei der Ausatmung auf /fff/ die unteren Rippen nach innen und Richtung Bauchnabel einziehen. Beim Einatmen lockerlassen.
3. Stellen Sie sich vor, dass zwischen dem rechten und linken Hüftknochen ein Gummiband gespannt ist. Mit der Ausatmung auf /fff/ in der Vorstellung versuchen das Gummiband zusammenziehen. Beim Einatmen die Spannung lösen.

Kombinations-Übung:

Mit der Ausatmung auf /fff/ ziehen Sie Rippen, Bauchnabel, Unterbauch und das Gummiband zusammen. Den Bauch von allen Seiten sternförmig zum Bauchnabel zusammenziehen.