



# Rehabilitationstraining Beckenboden

Für mehr Sicherheit  
und Stabilität

ConvaTec Rehabilitationsprogramm  
für Stomaträger

PHASE VIER: Beckenbodentraining



PHASE VIER

Trainings- und Rehabilitations-  
programm

**Beckenbodentraining für  
Jugendliche und Erwachsene**

## Warum ist Beckenbodentraining so wichtig

Nach der Bauchmuskulatur ist die Muskulatur des Beckenbodens die zweitwichtigste Muskelgruppe für Stomaträger. Um Ihre Rehabilitation zu verbessern, sollten Sie die Beckenbodenmuskulatur deshalb zusätzlich trainieren und gezielt im Alltag einsetzen. Dieses Training hilft Ihnen, Ihr allgemeines Wohlbefinden nach der Stomaanlage zu steigern.

Ihr Beckenboden ist sehr wichtig. Sind die Muskulatur und das Bindegewebe des Beckenbodens zu schwach, können Sie den Rumpf schlechter stabilisieren. Die Folge: Sie kompensieren dies mit Pressatmung, wodurch Ihr Beckenboden aus seiner normalen Lage gedrängt wird. Daraus resultieren Probleme wie z.B. Rücken- und/oder Unterleibsschmerzen, Harninkontinenz, Stuhl- und/oder Windinkontinenz oder auch Prolaps (das Austreten von Gebärmutter, Scheide, Blase, Anus oder Mastdarm).

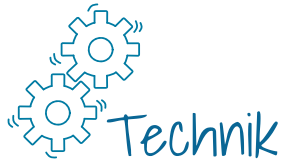
Schädigende Einflüsse für den Beckenboden sind zum Beispiel Übergewicht, chronischer Husten sowie Verstopfung. Insbesondere Frauen sollten ihren Beckenboden stärken und schützen. Bei Frauen kommt das Austragen und Gebären von Kindern sowie der hormonell bedingte Rückgang des Bindegewebes dazu.

Sollten Sie vorübergehend ein Dünndarm- oder Dickdarlstoma haben und daher Wochen oder gar Monate lang keine Verdauungsgase und keinen Stuhl kontrollieren müssen, schwindet die ungenutzte Muskulatur. Das Risiko einer Stuhlinkontinenz nach der Rückverlagerung des Stomas ist groß. Sollten Sie planen, Ihr Stoma zurückverlagern zu lassen, ist das Beckenbodentraining während der Zeit mit einem Stoma also unbedingt Pflicht.

Physiotherapeuten und Hebammen können ein gezieltes Beckenbodentraining unterstützen. In wöchentlichen Einzelbehandlungen können Grundlagen unter vier Augen besprochen, anfängliche Hürden genommen und erste Übungen durchgeführt werden. Bereits ab der ersten Einzelbehandlung wird das langsam aber ständig wachsende Übungspensum im täglichen Eigentaining wiederholt. Bietet der Physiotherapeut bzw. die Hebamme Beckenbodentraining in Gruppen an, kann in der Regel nach ca. 10 Einzelbehandlungen das wöchentliche betreute Training in der Gruppe fortgeführt werden.

**BITTE BEACHTEN SIE: DIESES PROGRAMM WURDE IN ZUSAMMENARBEIT MIT ÄRZTEN, PHYSIOTHERAPEUTEN, FACH-/PFLERGEKRÄFTEN SOWIE STOMA-PATIENTEN ENTWICKELT. ALLE BEWEGUNGEN SIND ANGEMESSEN FÜR JEMANDEN, DER EINE GROSSE BAUCHOPERATION HINTER SICH HAT. WENN SIE FRAGEN ZU DEN ÜBUNGEN HABEN, SPRECHEN SIE BITTE MIT IHREM ARZT, PHYSIOTHERAPEUTEN ODER IHRER FACH-/PFLERGEKRAFT. HÖREN SIE IMMER AUF IHREN KÖRPER UND SEIEN SIE VORSICHTIG. WENN SIE SCHMERZEN HABEN ODER SICH WÄHREND DER ÜBUNGEN UNWOHL FÜHLEN, BEENDEN SIE DIESE SOFORT UND HOLEN SIE SICH ÄRZTLICHEN RAT EIN.**

Die Phase Beckenbodentraining unterscheidet drei Trainingsarten:



Die Übungen zur Technik verbessern insbesondere die Koordination und sollten auch im fortgeschrittenen Stadium nicht vernachlässigt werden.



Ausdauertraining unterstützt Sie dabei, die sichernde Spannung der Beckenbodenmuskulatur insbesondere beim Gehen, auch über längere Zeit, zu halten.



Kraftübungen dienen dazu, die sichernde Spannung der Beckenbodenmuskulatur auch z.B. bei größerem abdominellen Druck aufrecht zu erhalten.

Der Beckenboden wird im gesunden Alltag überwiegend unbewusst gesteuert. Es ist also ganz normal, wenn es anfangs schwierig für Sie ist, sich ausschließlich auf den Beckenboden zu konzentrieren, um die Übung durchzuführen. Nutzen Sie deshalb die folgenden Möglichkeiten, die Muskulatur während des Trainings zu überprüfen:

- 1. Tasten:** Der Therapeut bzw. man selbst legt einen Finger auf den Scheideneingang, den Damm oder den After und versucht die Aktivität zu spüren. Spannungsverluste sowie falsch eingesetzte Muskelaktivität sind mit Tasten leider schwer zu identifizieren, so dass die Qualität des Trainings eventuell auf niedrigem Niveau stagniert.
- 2. Spiegeln:** Nutzen Sie einen Handspiegel, um Ihren Beckenboden während der Übung zu beobachten. Für Fortgeschrittene mit kräftigen Kontraktionen ist die Verwendung von Spiegeln eine gute Möglichkeit der Kontrolle. Spannungsverluste sowie falsch eingesetzte Muskelaktivität sind gut zu beobachten. Bei einem schwachen Beckenboden ist anfänglich im Spiegel jedoch nichts zu sehen.
- 3. Biofeedbacktraining:** Elektroden, die eingeführt oder auf den Beckenboden aufgeklebt werden, nehmen die elektrische Aktivität der Muskulatur auf. Ein kleines Gerät zeigt auf einem Display die momentan gemessene Muskelaktivität an. Biofeedbacktraining zeigt in Studien gute Wirkungen, ist jedoch kostspielig, aufwendig und auch umständlich.

4. **Videocontrolling:** Auf Beckenbodentraining spezialisierte Therapeuten bieten die Möglichkeit, die Muskelaktivität vergrößert auf einem Bildschirm zu beobachten. Therapeut und Patient sehen die Bemühungen live und können Unklarheiten am Bildschirm besprechen. Videocontrolling ist nicht in jeder Therapieeinheit und schon gar nicht zu Hause notwendig, denn auch die Erinnerung an das aufgezeichnete Beckenbodenvideo hilft, in bekleidetem Zustand erfolgreich zu üben. Videocontrolling lässt sich nur in wenigen Positionen durchführen, bietet jedoch für Anfänger den optimalen Einstieg in ein qualitativ hochwertiges Training und zeigt unter Studienbedingungen sehr gute Wirkungen.

## Ein gutes Beckenbodentraining beruht auf drei Grundsätzen

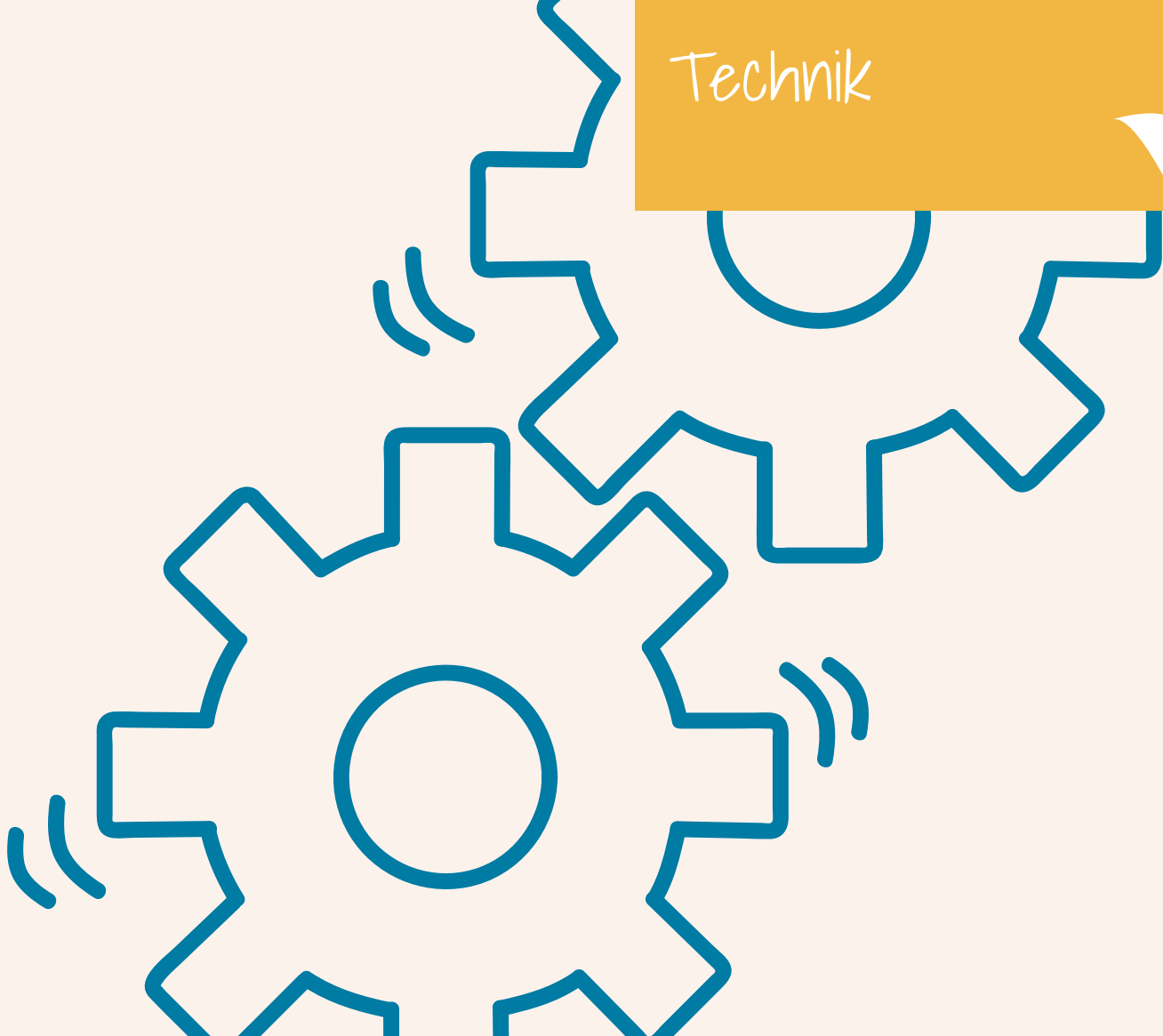
1. Sie sollten Ihren Beckenboden **unabhängig** von jeder anderen Muskulatur anspannen und entspannen können.
2. Sie sollten Ihren Beckenboden in jeder **beliebigen** Position anspannen und entspannen können.
3. Je nachdem, ob Sie Ihre Technik, Ihre Ausdauer oder Ihre Kraft trainieren, sollten Sie Ihren Beckenboden in **unterschiedlicher** Stärke anspannen können.

## Beckenbodenanatomie

Der Beckenboden ist ein sehr wichtiger Bestandteil Ihrer Rumpfmuskulatur. Er stützt Ihre im Becken liegenden Organe wie z.B. die Blase, den Enddarm und den Uterus. Auch verschließt er Ihre Harnröhre, die Scheide und den After/Anus aktiv bzw. ermöglicht bei passiver Entspannung das Lösen von Stuhl und Urin oder das Gebären von Kindern.



Technik

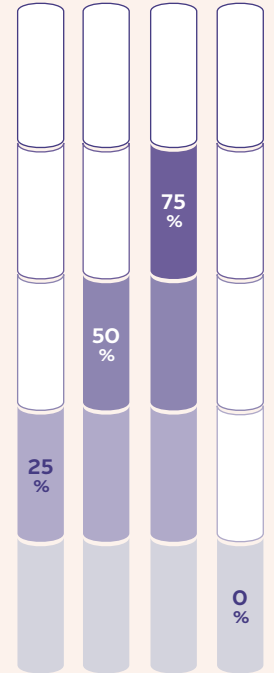
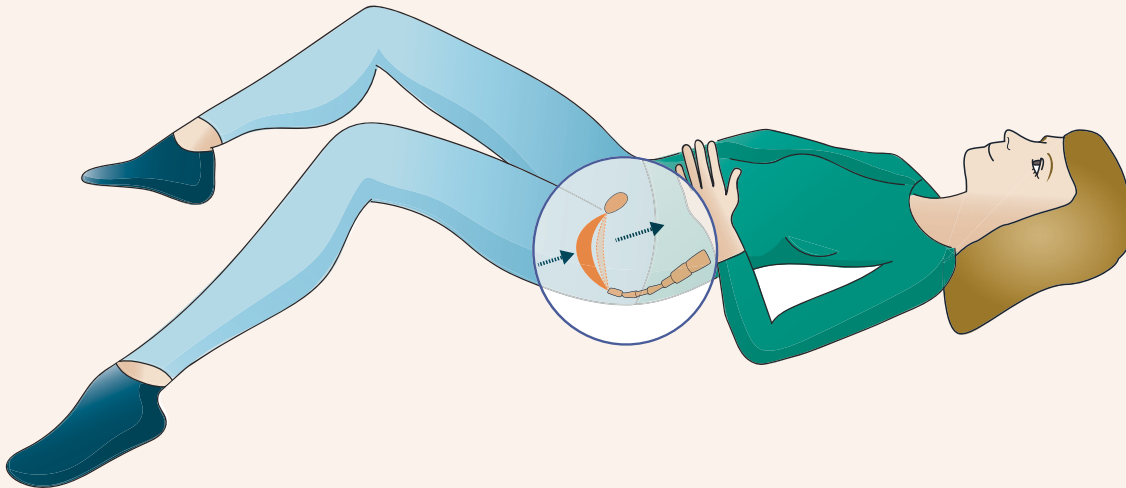


Arbeiten Sie an der richtigen Technik. Dies ist nicht nur der Einstieg ins Training, sondern verbessert insbesondere die Koordination und sollte auch im fortgeschrittenen Stadium nicht vernachlässigt werden. Nachfolgende Anmerkungen helfen Ihnen bei der korrekten Durchführung der Übungen:

- Die Position, in der Sie üben, sollte von Übung zu Übung immer wieder verändert werden. Die Illustrationen dieser Phase zeigen demzufolge die Übungen im Sitzen, liegend oder im Stand.
  - Planen Sie pro Übung maximal eine Minute ein.
  - Sie können bis zu 20 Wiederholungen pro Tag durchführen.
  - Ob Blase und/oder Mastdarm gefüllt sind, spielt keine Rolle.
  - Versuchen Sie, gezielt Ihre Beckenbodenmuskulatur anzuspannen. Alle anderen Muskelgruppen bleiben bei den Übungen entspannt.
  - Die Atmung fließt unabhängig und gleichmäßig weiter.
  - Wechseln Sie in Ruhe zwischen den einzelnen Spannungsstufen.
- Bei Inkontinenz achten Sie besonders im Sitzen und Stehen darauf, Ihre Spannung sehr langsam zu reduzieren bzw. zu lösen.
  - Die Ruhespannung setzen wir zur Vereinfachung in den Anleitungen mit 0% gleich.
  - Die letzte Entspannung der Beckenbodenmuskulatur dient immer gleichzeitig der Kontrolle.
  - Voraussetzungen für diese Übungen sind körperliche wie geistige Ruhe für eine Minute sowie das Bewusstsein für die Muskelaktivität des Beckenbodens.

# Technikübung

1



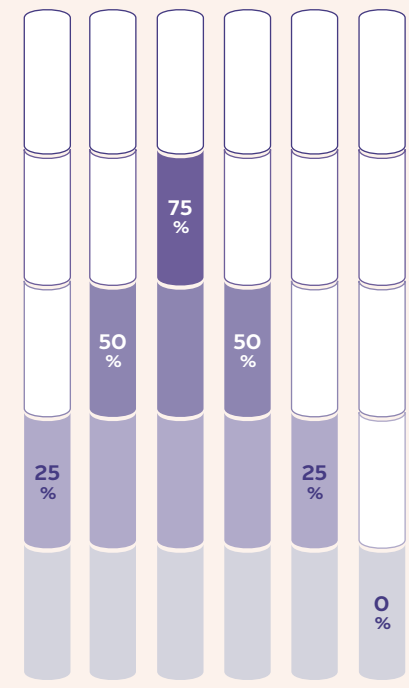
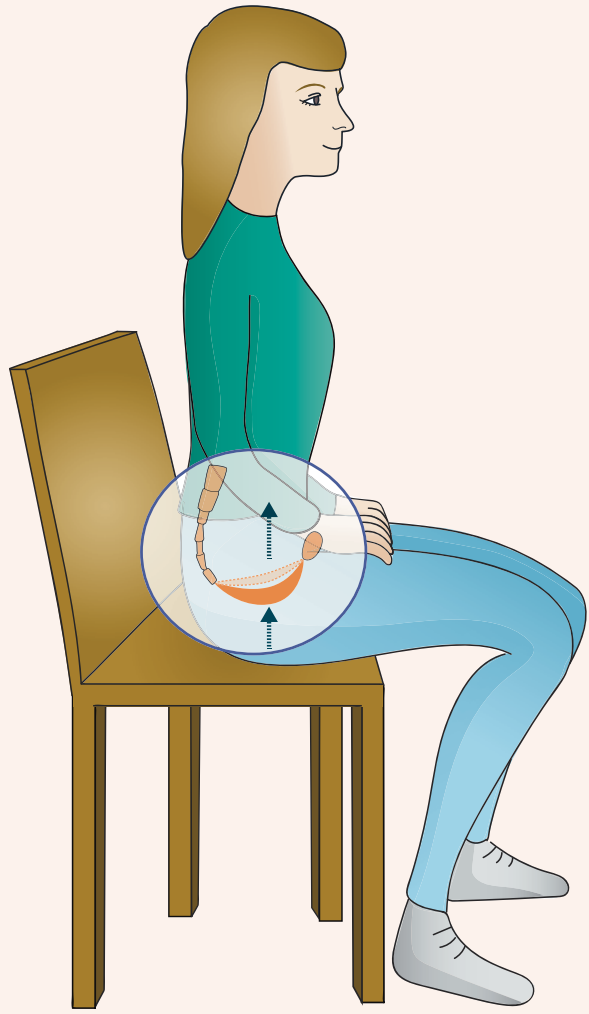


## ÜBUNGSABLAUF

- Spannen Sie ausschließlich Ihre Beckenbodenmuskulatur mit 25% Ihrer Maximalkraft an und halten Sie die Spannung für ca. 3 Sekunden.
  - Verdoppeln Sie Ihre Kraftanstrengung auf 50% und halten diese.
  - Erhöhen Sie Ihre Kraftanstrengung um weitere 25% (auf 75%) und halten dies noch einmal für weitere 3 Sekunden.
  - Konzentrieren Sie sich auf den Moment des Loslassens: Spüren Sie die Entspannung in diesem Moment auch in anderen Muskeln? Wie stark spüren Sie die Entspannung des Beckenbodens?
  - Entspannen Sie Ihren Beckenboden bewusst und beantworten Sie sich im selben Moment die eben gestellten Fragen. Waren andere entspannende Muskeln zu spüren?
  - Versuchen Sie, diese anderen Muskeln beim nächsten Durchgang entspannt zu lassen und bei der nächsten Übung nicht mit anzuspannen.
- War die Entspannung des Beckenbodens in der erwarteten Intensität von 75% zu spüren?
  - Versuchen Sie beim nächsten Durchgang die Spannungsstufen genauer abzuschätzen und konsequenter zu halten.

# Technikübung

2



3 Sek 3 Sek 3 Sek 3 Sek 3 Sek →

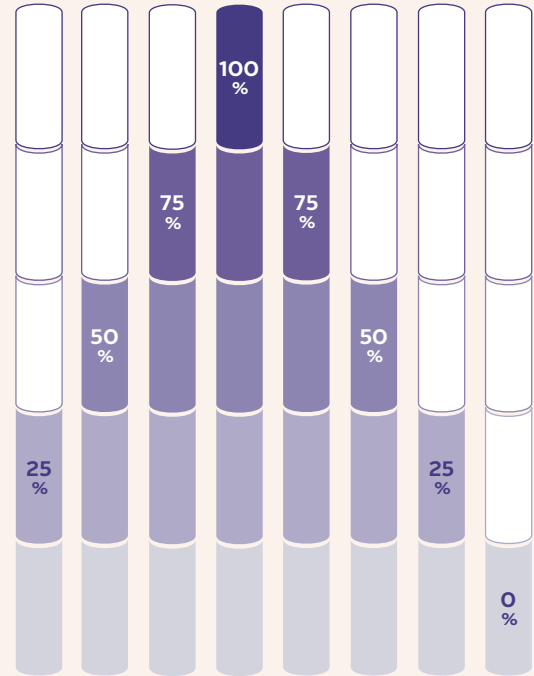
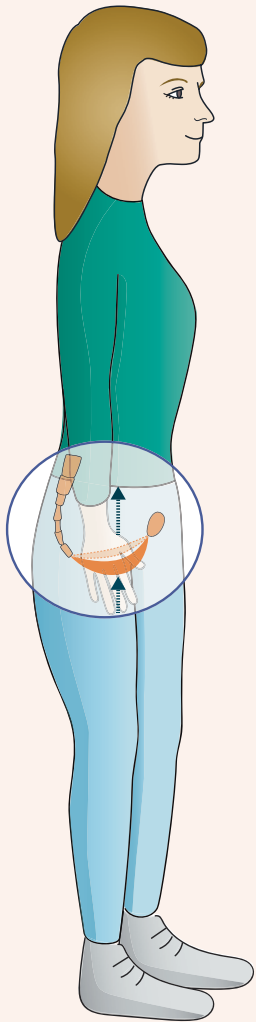
Wenn Sie die Technikübung 1 verinnerlicht und in unterschiedlichen Positionen durchgeführt haben, versuchen Sie die etwas komplexere Technikübung 2.

### ÜBUNGSABLAUF

- Spannen Sie ausschließlich Ihre Beckenbodenmuskulatur mit 25% Ihrer Maximalkraft an und halten Sie die Spannung für ca. 3 Sekunden.
  - Verdoppeln Sie Ihre Kraftanstrengung auf 50% und halten Sie die Anspannung.
  - Erhöhen Sie Ihre Kraftanstrengung auf 75% und halten Sie dies nun für weitere 3 Sekunden.
  - Reduzieren Sie die Spannung auf 50% (halten Sie dies 3 Sekunden), reduzieren Sie auf 25 % (und halten auch dies 3 Sekunden).
  - Konzentrieren Sie sich auf den Moment des Loslassens: Spüren Sie die Entspannung in diesem Moment auch in anderen Muskeln? Wie stark spüren Sie die Entspannung des Beckenbodens?
  - Entspannen Sie Ihren Beckenboden bewusst und beantworten Sie sich im selben Moment die eben gestellten Fragen.
- Versuchen Sie, beim nächsten Durchgang die Spannungsstufen genauer abzuschätzen, konsequenter zu halten und versehentliche Muskelaktivität zu unterlassen.

# Technikübung

3



Wenn Sie die Technikübung 2 verinnerlicht und in unterschiedlichen Positionen durchgeführt haben, versuchen Sie die komplexere Technikübung 3. Die Spannungsstufe 100% hat die Besonderheit, dass sie nur extrem kurz (weniger als eine Sekunde) durchgeführt wird.

### ÜBUNGSABLAUF

- Spannen Sie ausschließlich Ihre Beckenbodenmuskulatur für ca. 3 Sekunden an (beginnend mit 25% Ihrer Maximalkraft).
  - Erhöhen Sie die Kraftanstrengung für jeweils weitere 3 Sekunden auf 50% und 75%.
  - Spannen Sie für einen kurzen Moment mit 100% der Kraft Ihre Beckenbodenmuskulatur an und reduzieren sofort wieder auf 75%. Dies halten Sie dann wieder für ca. 3 Sekunden.
  - Reduzieren Sie die Spannung auf 50%, anschließend auf 25% (jeweils für 3 Sekunden).
  - Konzentrieren Sie sich auf den Moment des Loslassens. Entspannen Sie Ihren Beckenboden und achten Sie auf versehentlich oder unbewusst benutzte Muskeln sowie die Stärke der Entspannung von 25% auf 0%.
- Versuchen Sie, beim nächsten Durchgang die Spannungsstufen genauer abzuschätzen, konsequenter zu halten und versehentliche Muskelaktivität zu unterlassen.

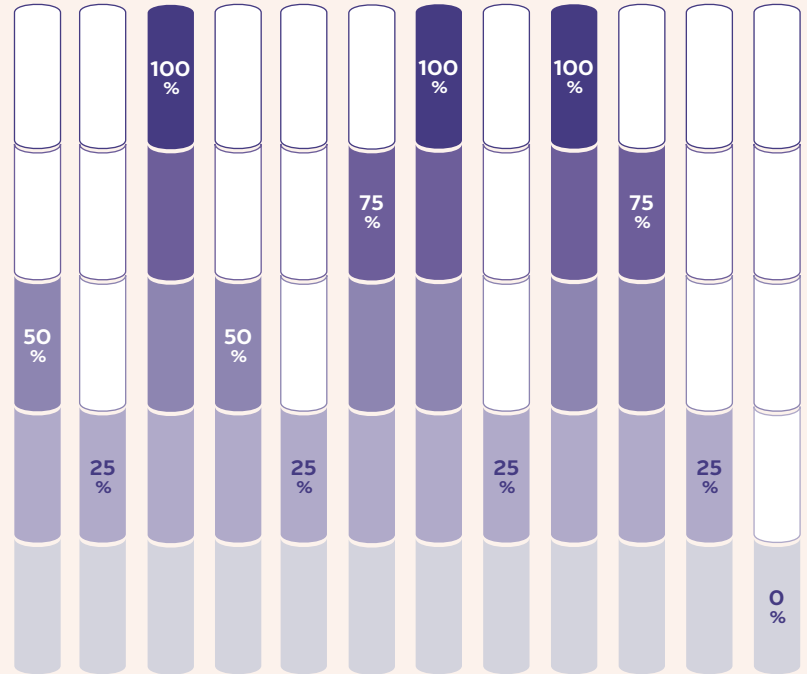
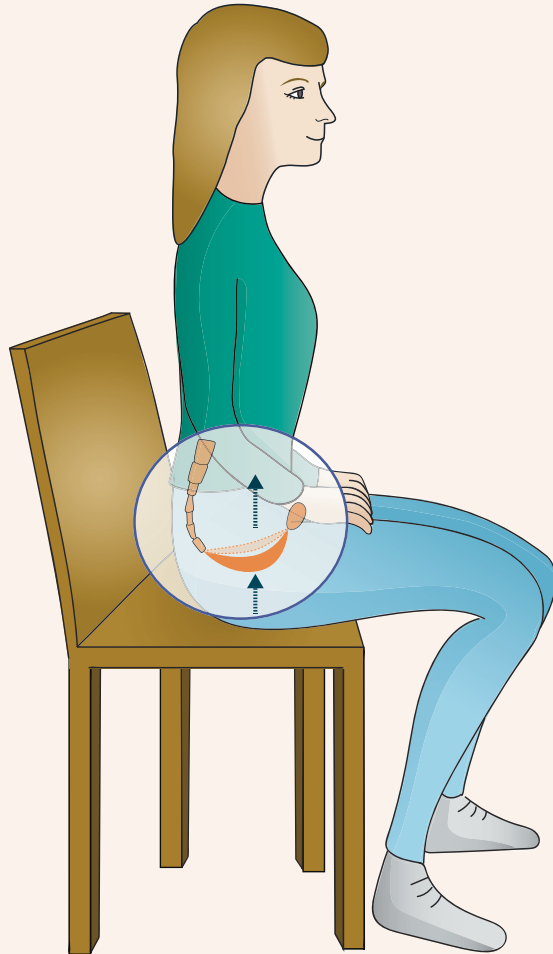


### HINWEIS

Die Technikübungen variieren und werden dadurch anspruchsvoller, dass die Abfolge der Spannungsstufen sowie die Positionen verändert werden. Die Spannungsstufe 100% hat die Besonderheit, dass sie nur extrem kurz (weniger als eine Sekunde) durchgeführt wird.

# Technikübung

4



- 3 Sek
- 3 Sek
- <1 Sek
- 3 Sek
- 3 Sek
- 3 Sek
- <1 Sek
- 3 Sek
- <1 Sek
- 3 Sek
- 3 Sek



Wenn Sie die Technikübung 3 verinnerlicht und in unterschiedlichen Positionen durchgeführt haben, versuchen Sie die anspruchsvolle Technikübung 4. Die Anspannungsstärke wird jetzt nicht mehr linear gesteigert und reduziert, sondern unregelmäßig variiert.

## ÜBUNGSABLAUF

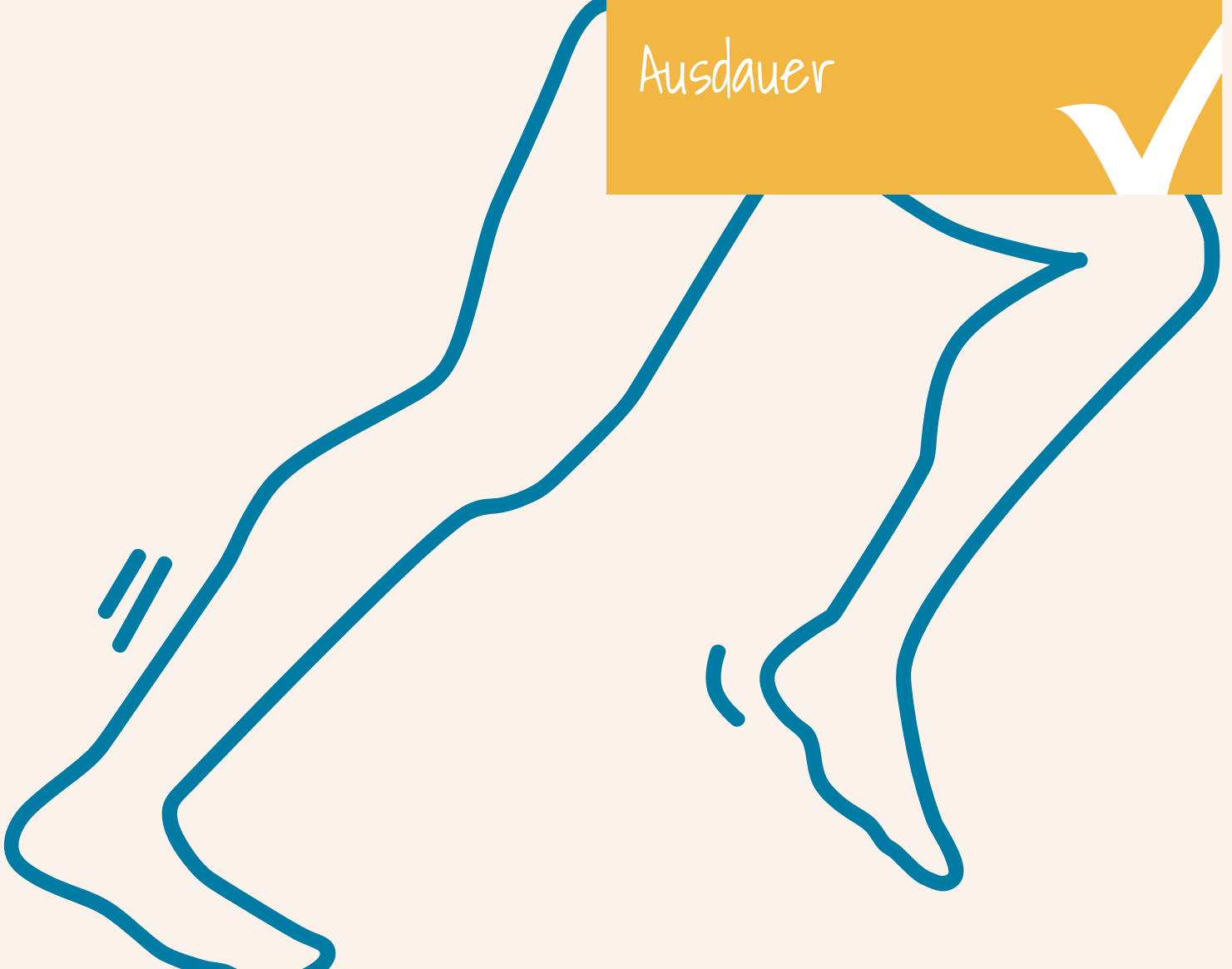
- Spannen Sie ausschließlich Ihre Beckenbodenmuskulatur für ca. 3 Sekunden an (beginnend mit 50% Ihrer Maximalkraft).
  - Verringern Sie die Kraftanstrengung für weitere 3 Sekunden auf 25%.
  - Spannen Sie für einen kurzen Moment mit 100% der Kraft Ihre Beckenbodenmuskulatur an und reduzieren sie sofort wieder auf 50% - dies halten Sie für ca. 3 Sekunden.
  - Reduzieren Sie die Spannung auf 25% (3 Sekunden halten).
  - Erhöhen Sie die Spannung auf 75% (3 Sekunden halten).
  - Spannen Sie für einen kurzen Moment mit 100% an und reduzieren sie sofort wieder auf 25% (3 Sekunden halten).
  - Spannen Sie gleich wieder einen kurzen Moment mit 100% an und reduzieren Sie dieses Mal auf 75% (3 Sekunden halten).
- Reduzieren Sie die Spannung auf 25% (3 Sekunden halten).
  - Konzentrieren Sie sich auf den Moment des Loslassens. Entspannen Sie Ihren Beckenboden und achten Sie auf versehentlich oder unbewusst benutzte Muskeln sowie die Stärke der Entspannung von 25% auf 0%.
  - Versuchen Sie, beim nächsten Durchgang die Spannungsstufen genauer abzuschätzen, konsequenter zu halten und versehentliche Muskelaktivität zu unterlassen.



### BECKENBODEN TIPP

Eine unregelmäßige Abfolge kann man sich selbst ausdenken, aufschreiben, ausbauen, etc. Die oben dargestellte Abfolge ist als Einstieg zu sehen und kann z.B. auch in umgekehrter Reihenfolge geübt werden.

Ausdauer





An der Ausdauer zu arbeiten, dient dazu, die sichernde Spannung der Beckenbodenmuskulatur nicht zu früh zu verlieren, sondern sie insbesondere beim Gehen, auch über längere Zeit aufrecht erhalten zu können. Wenn Sie die Technikübung 1 bis 3 verinnerlicht und in unterschiedlichen Positionen durchgeführt haben, versuchen Sie die Übungen des Ausdauertrainings. Die wichtigsten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training sind körperliche wie geistige Ruhe. Nachfolgende Anmerkungen helfen Ihnen bei der korrekten Durchführung der Übungen:

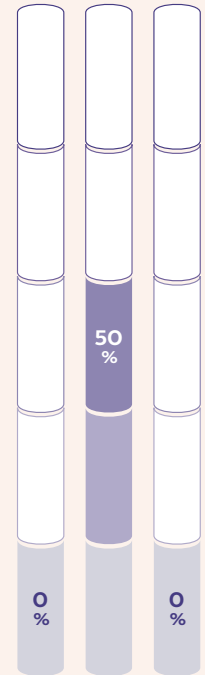
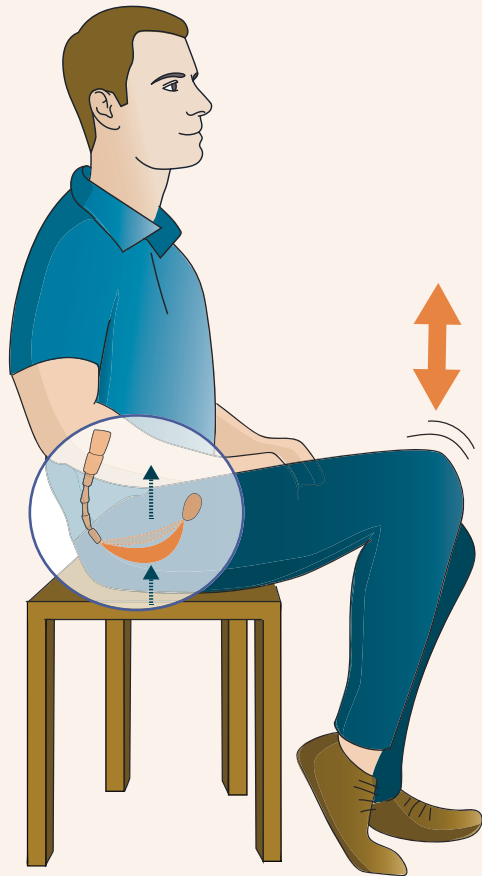
- Ob Ihre Blase und/oder Mastdarm gefüllt sind, spielt keine Rolle.
- Vermeiden Sie jegliche andere Muskelaktivität, die mit der Aktivität des Beckenbodens einhergeht.
- Die Atmung fließt unabhängig und gleichmäßig weiter.
- Die Ruhespannung setzen wir zur Vereinfachung in den Anleitungen mit 0% gleich.
- Die letzte Entspannung der Beckenbodenmuskulatur dient immer gleichzeitig der Kontrolle. Bei Inkontinenz achten Sie besonders im Sitzen und Stehen darauf, Ihre Spannung sehr langsam zu reduzieren bzw. zu lösen.

### ZUSÄTZLICHE HINWEISE:

- Im Ausdauertraining beträgt die Spannungsintensität immer 50% der Maximalkraft.

# Ausdauer- übungen

1+2  
✓



Ausgangsposition: Beginnen Sie Ihr Ausdauertraining im Sitzen mit vollem Fußsohlenkontakt zum Boden.

## ÜBUNGSABLAUF 1

- Spannen Sie ausschließlich Ihre Beckenbodenmuskulatur mit 50% Ihrer Maximalkraft an und halten Sie die Spannung.
- Heben Sie die Fußsohlen nacheinander abwechselnd je 3 mal vom Boden ab und deuten Schritte an. Planen Sie pro Schritt etwa eine Sekunde ein.
- Stellen Sie die Fußsohlen genauso entspannt wie zu Beginn der Übung auf dem Boden ab.
- Entspannen Sie alle versehentlich angespannten anderen Muskeln und atmen Sie gleichmäßig weiter.
- Konzentrieren Sie sich auf den Moment des Loslassens: Spüren Sie die Entspannung in diesem Moment auch in anderen Muskeln? Wie stark spüren Sie die Entspannung des Beckenbodens?
- Entspannen Sie Ihren Beckenboden bewusst und beantworten Sie sich im selben Moment die eben gestellten Fragen. Waren weitere entspannende Muskeln zu spüren?

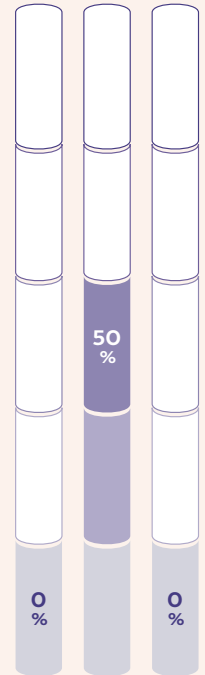
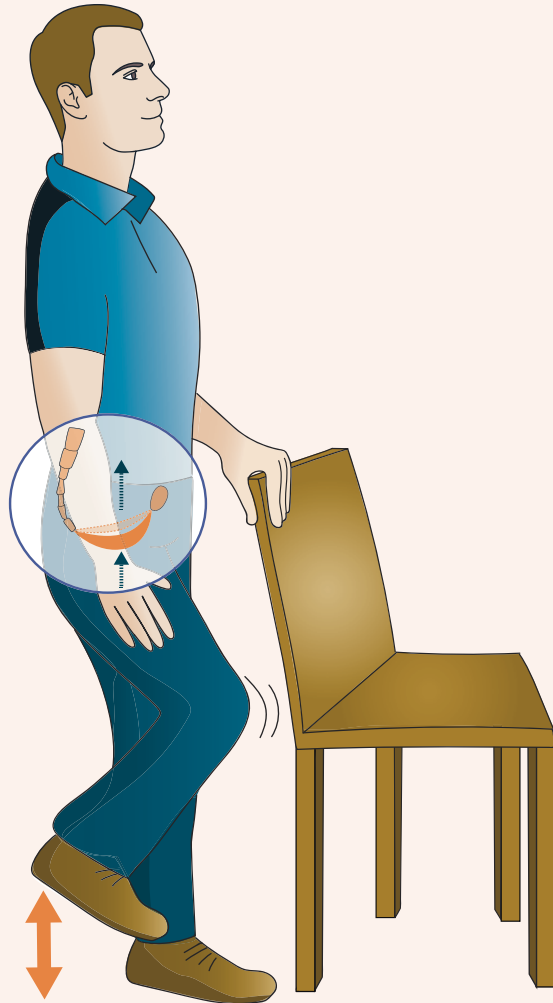
- Vermeiden Sie beim nächsten Durchgang versehentliche Muskelaktivität. Entspannen Sie dazu bewusst die Muskelgruppen, die Sie unbewusst zusätzlich genutzt haben.
- War die Entspannung des Beckenbodens in der erwarteten Intensität von 50% zu spüren?
- Versuchen Sie, beim nächsten Mal die Spannung konsequenter zu halten.
- Die Ausdauerübungen variieren und werden dadurch anspruchsvoller, dass die Anzahl der angedeuteten Schritte und die Art des Gehens verändert werden.

## ÜBUNGSABLAUF 2

- Wiederholen Sie Ausdauerübung 1 mit der doppelten Anzahl der aufgezeigten Schritte.
- Je nachdem, wie die Kontrolle ausgefallen ist, können Sie nun selbst festlegen, mit welcher Schrittzahl das nächste Mal trainiert wird.
- Auch hier beträgt die Spannungsintensität 50% der Maximalkraft.

# Ausdauer- übungen

3+4



Wenn Sie die Ausdauerübungen 1 und 2 verinnerlicht und durchgeführt haben, versuchen Sie die komplexeren Ausdauerübungen 3 und 4. Wählen Sie eine stehende Ausgangsposition. Sorgen Sie für eine stabile Stützmöglichkeit, die Ihnen während der Übung sicheren Halt bietet.

### ÜBUNGSABLAUF 3

- Spannen Sie ausschließlich Ihre Beckenbodenmuskulatur mit 50% Ihrer Maximalkraft an und halten Sie die Spannung.
- Heben Sie die Fußsohlen nacheinander abwechselnd je 3 mal vom Boden ab und deuten Schritte an. Planen Sie pro Schritt etwa eine Sekunde ein.
- Stellen Sie die Fußsohlen genauso entspannt wie zu Beginn der Übung auf dem Boden ab.
- Entspannen Sie alle eventuell versehentlich angespannten anderen Muskeln und atmen Sie gleichmäßig weiter.
- Konzentrieren Sie sich auf den Moment des Loslassens: Spüren Sie die Entspannung in diesem Moment auch in anderen Muskeln? Wie stark spüren Sie die Entspannung des Beckenbodens?
- Entspannen Sie Ihren Beckenboden bewusst und beantworten Sie sich im selben Moment die eben gestellten Fragen. Waren weitere entspannende Muskeln zu spüren?

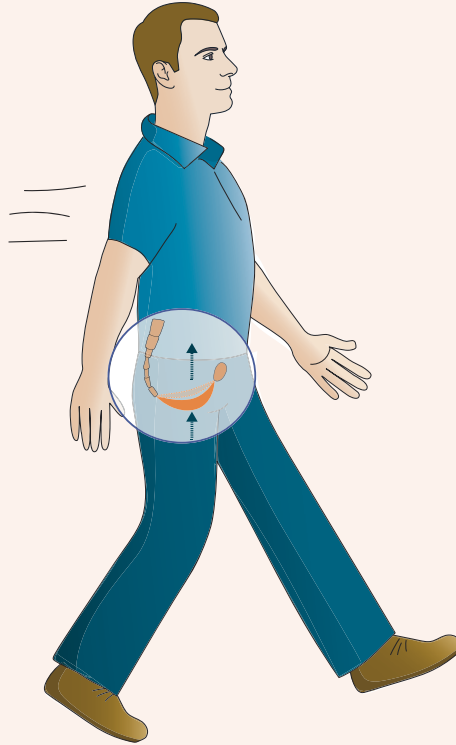
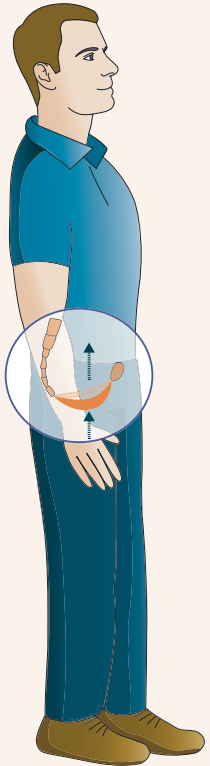
- Vermeiden Sie beim nächsten Durchgang versehentliche Muskelaktivität. Entspannen Sie dazu bewusst die Muskelgruppen, die Sie unbewusst zusätzlich genutzt haben.
- War die Entspannung des Beckenbodens in der erwarteten Intensität von 50% zu spüren?
- Versuchen Sie, beim nächsten Mal die Spannung konsequenter zu halten.

### ÜBUNGSABLAUF 4

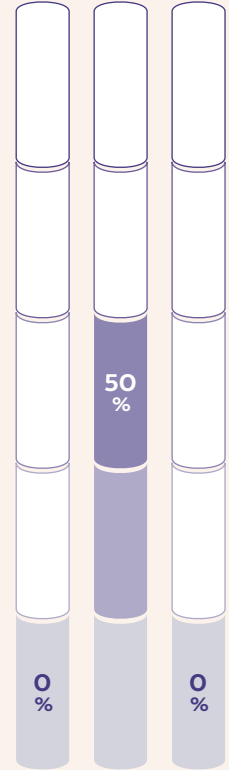
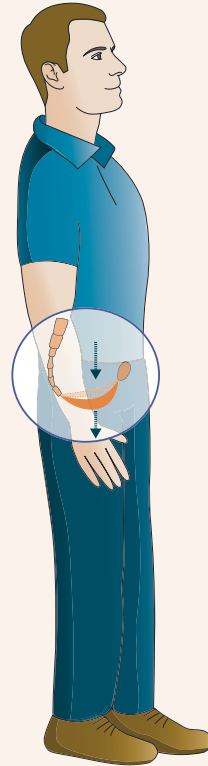
- Wiederholen Sie Ausdauerübung 1 mit der doppelten Anzahl der aufgezeigten Schritte.
- Je nach Ergebnis entscheiden Sie selbst, mit welcher Schrittzahl Sie künftig trainieren möchten.
- Auch hier beträgt die Spannungsintensität 50% der Maximalkraft.

# Ausdauerübung

5



5 Meter



Wenn Sie die Ausdauerübungen 3 und 4 verinnerlicht und durchgeführt haben, versuchen Sie die anspruchsvollere Ausdauerübung 5. Wählen Sie eine stehende Ausgangsposition mit genügend Platz, um ungehindert ein paar Schritte geradeaus zu gehen.

### ÜBUNGSABLAUF

- Im Stehen wird eine erste Strecke (z.B. 5m) abgeschätzt.
  - Spannen Sie ausschließlich Ihre Beckenbodenmuskulatur mit 50% Ihrer Maximalkraft an und halten Sie die Spannung.
  - Gehen Sie mit angespannter Beckenbodenmuskulatur die abgeschätzte Strecke und bleiben Sie am Ende stehen.
  - Entspannen Sie alle eventuell ungewollt angespannten anderen Muskeln und atmen Sie gleichmäßig weiter.
  - Konzentrieren Sie sich auf den Moment des Loslassens: Spüren Sie die Entspannung in diesem Moment auch in anderen Muskeln? Wie stark spüren Sie die Entspannung des Beckenbodens?
- Entspannen Sie Ihren Beckenboden bewusst und beantworten Sie sich im selben Moment die eben gestellten Fragen. Waren andere entspannende Muskeln zu spüren?
  - Vermeiden Sie beim nächsten Durchgang versehentliche Muskelaktivität. Entspannen Sie dazu bewusst die Muskelgruppen, die Sie unbewusst zusätzlich genutzt haben.
  - War die Entspannung des Beckenbodens in der erwarteten Intensität von 50% zu spüren?
  - Versuchen Sie, beim nächsten Durchgang die Spannung konsequenter zu halten.
  - Je nach Ergebnis entscheiden Sie selbst, mit welcher Streckenlänge Sie beim nächsten Mal trainieren möchten.

Kraft





An der Kraft zu arbeiten dient dazu, die sichernde Spannung der Beckenbodenmuskulatur in ungünstigen Momenten zu erhalten, z.B. auch bei größerem abdominellen Druck. Wenn Sie die Technikübungen 1 bis 3 verinnerlicht und in unterschiedlichen Positionen durchgeführt haben, können Sie mit dem Krafttraining beginnen. Die wichtigsten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training sind körperliche wie geistige Ruhe. Nachfolgende Anmerkungen helfen Ihnen bei der korrekten Durchführung der Übungen:

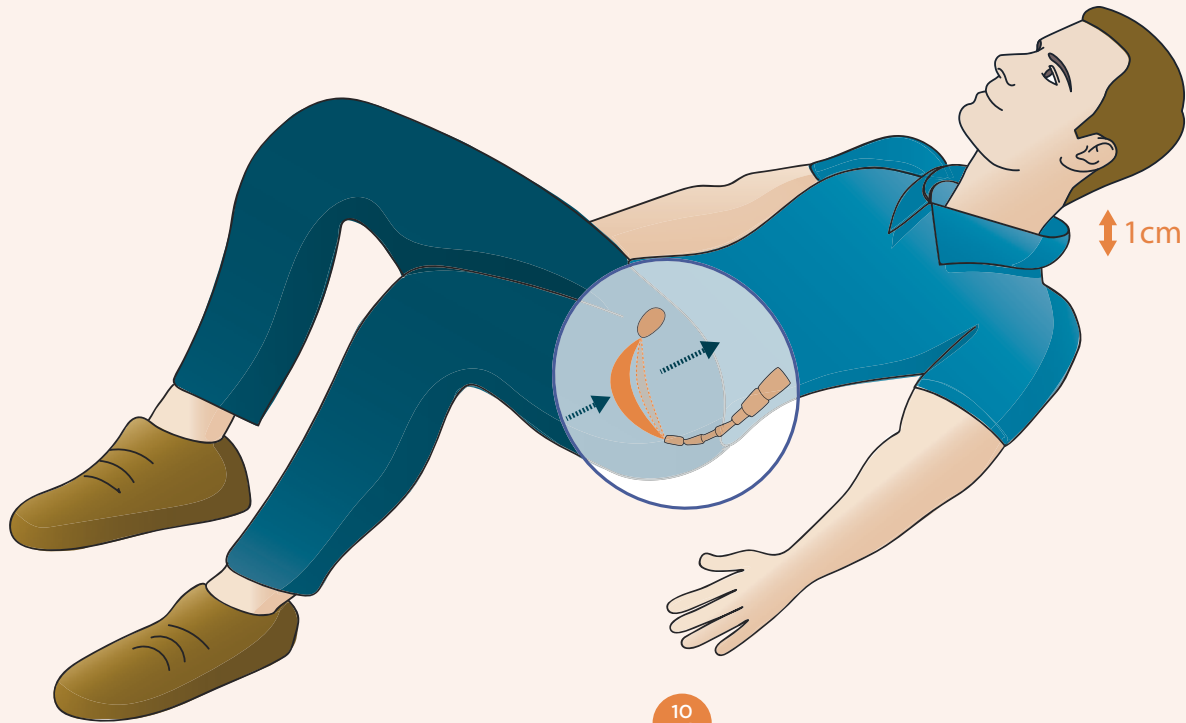
- Ob Blase und/oder Mastdarm gefüllt sind, spielt keine Rolle.
- Vermeiden Sie jegliche andere Muskelaktivität, die mit der Aktivität des Beckenbodens einhergeht.
- Die Atmung fließt unabhängig und gleichmäßig weiter.
- Die Ruhespannung setzen wir zur Vereinfachung der Anleitungen mit 0% gleich.
- Bei Inkontinenz achten Sie besonders im Sitzen und Stehen darauf, Ihre Spannung sehr langsam zu reduzieren bzw. zu lösen.
- Die letzte Entspannung der Beckenbodenmuskulatur dient immer gleichzeitig der Kontrolle.

### ZUSÄTZLICHE HINWEISE:

- Im Gegensatz zu den Technik- und Ausdauerübungen bauen die Kraftübungen nicht aufeinander auf. Entscheiden Sie selbst, mit welcher Kraftübung Sie beginnen möchten.
- Die Spannungsintensität zum Erlernen der Übungen beträgt 50% der Maximalkraft. Im täglichen, fortgeschrittenen Eigentaining können Sie auf 75% der Maximalkraft steigern.
- Die Haltephase bei allen Kraftübungen beträgt ca. 10 Sekunden.

# Kraftübung

1



1cm

Anfänger



Fortgeschrittene



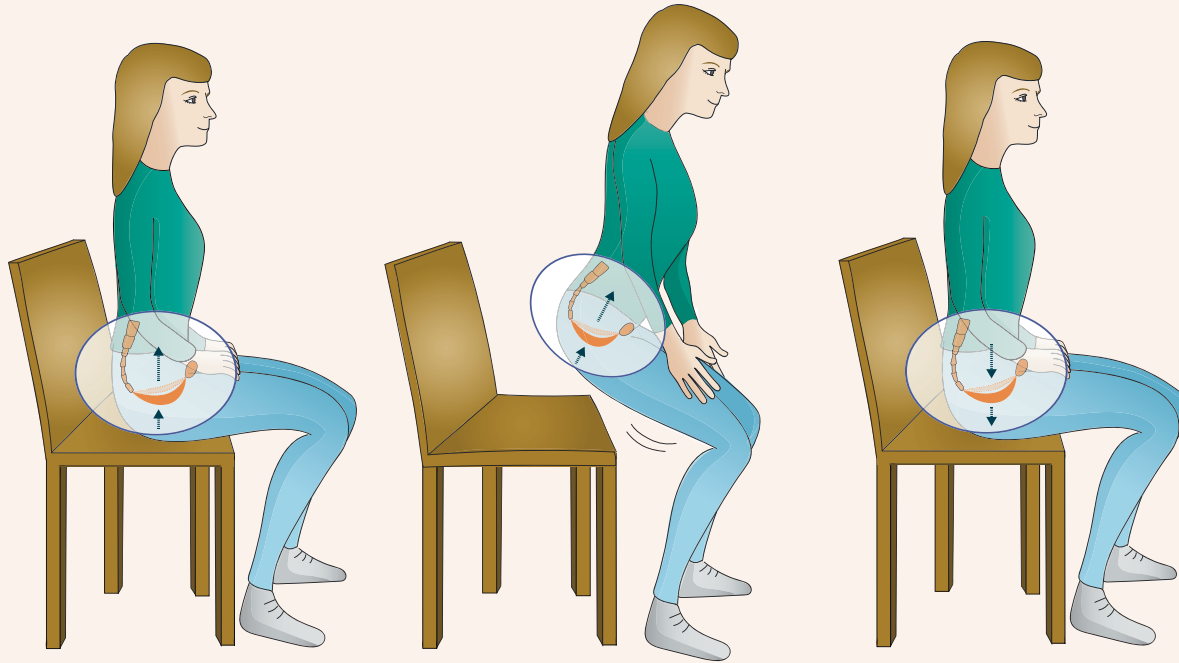
Wählen Sie eine liegende Ausgangsposition mit angestellten Beinen, so dass die Fußsohlen ganz auf der Unterlage aufliegen. Die Position der Arme spielt keine Rolle.

### ÜBUNGSABLAUF

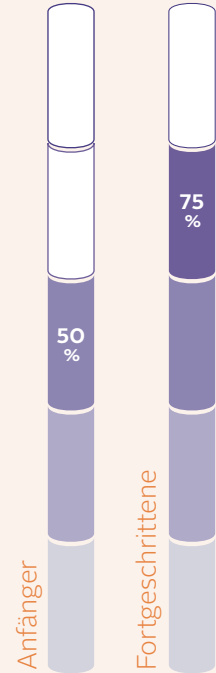
- Spannen Sie ausschließlich Ihre Beckenbodenmuskulatur mit 50% (später 75%) Ihrer Maximalkraft an und halten Sie die Spannung.
  - Heben Sie Ihren Kopf ungefähr einen Zentimeter von der Unterlage ab.
  - Verharren Sie in dieser Position und achten Sie darauf, die Anspannung des Beckenbodens zu halten und weiter zu atmen. Diese Position bezeichnen wir als Haltephase.
  - Legen Sie Ihren Kopf nach ca. 10 Sekunden langsam zurück, bis er wieder so liegt wie zu Beginn der Übung.
  - Entspannen Sie alle versehentlich angespannten weiteren Muskeln und atmen Sie gleichmäßig weiter.
  - Konzentrieren Sie sich auf den Moment des Loslassens: Spüren Sie die Entspannung in diesem Moment auch in anderen Muskeln? Wie stark spüren Sie die Entspannung des Beckenbodens?
- Entspannen Sie Ihren Beckenboden bewusst und beantworten Sie sich im selben Moment die eben gestellten Fragen. Waren andere entspannende Muskeln zu spüren?
  - Vermeiden Sie beim nächsten Durchgang versehentliche Muskelaktivität. Entspannen Sie dazu bewusst die Muskelgruppen, die Sie unbewusst zusätzlich genutzt haben.
  - War die Entspannung des Beckenbodens in der erwarteten Intensität von 50% bzw. 75% zu spüren?
  - Versuchen Sie, beim nächsten Durchgang die Spannung konsequenter zu halten.

# Kraftübung

2



10  
Sek



Wählen Sie eine sitzende Ausgangsposition und achten sie auf vollen Fußsohlenkontakt zum Boden.

## ÜBUNGSABLAUF

- Spannen Sie ausschließlich Ihre Beckenbodenmuskulatur mit 50% (später 75%) Ihrer Maximalkraft an und halten Sie die Spannung.
  - Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf die Fußsohlen und stehen Sie langsam auf, bis Sie ungefähr auf der Hälfte zwischen Sitzen und Stehen angekommen sind.
  - Verharren Sie in dieser Position und achten Sie darauf, die Anspannung des Beckenbodens zu halten und weiter zu atmen. Diese Position bezeichnen wir als Haltephase.
  - Setzen Sie sich nach ca. 10 Sekunden langsam zurück, bis Sie wieder so sitzen wie zu Beginn der Übung.
  - Entspannen Sie alle versehentlich angespannten anderen Muskeln und atmen Sie gleichmäßig weiter.
  - Konzentrieren Sie sich auf den Moment des Loslassens: Spüren Sie die Entspannung in diesem Moment auch in anderen Muskeln? Wie stark spüren Sie die Entspannung des Beckenbodens?
- Entspannen Sie Ihren Beckenboden bewusst und beantworten Sie sich im selben Moment die eben gestellten Fragen. Waren andere entspannende Muskeln zu spüren?
  - Vermeiden Sie beim nächsten Durchgang versehentliche Muskelaktivität. Entspannen Sie dazu bewusst die Muskelgruppen, die Sie unbewusst zusätzlich genutzt haben.
  - War die Entspannung des Beckenbodens in der erwarteten Intensität von 50% bzw. 75% zu spüren?
  - Versuchen Sie, beim nächsten Durchgang die Spannung konsequenter zu halten.

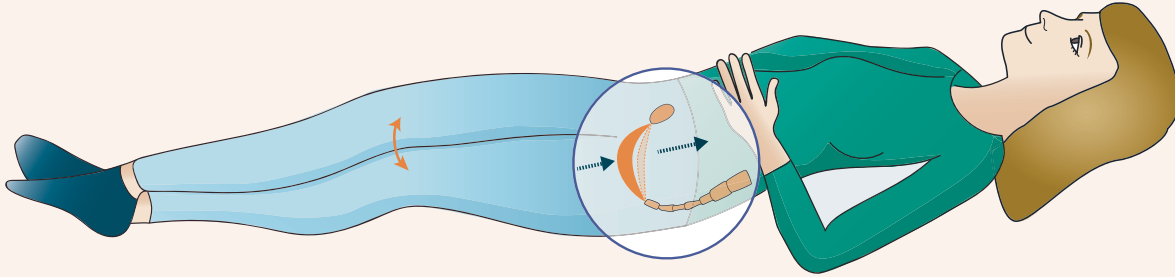


### BECKENBODEN TIPP

Je höher Sie anfänglich sitzen und je mehr Sie die Hände auf den Oberschenkeln abstützen, desto einfacher wird die Übung. Je tiefer Sie sitzen und das Abstützen der Hände auf den Oberschenkeln vermeiden, desto anspruchsvoller wird die Übung.

# Kraftübung

3



10  
Sek

Anfänger



Fortgeschrittene



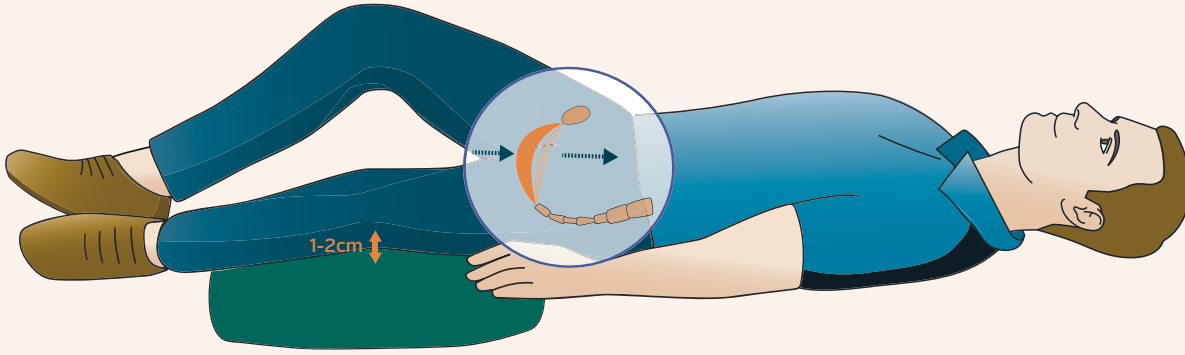
Wählen Sie eine liegende Ausgangsposition mit übereinander geschlagenen Beinen. Die Position der Arme spielt keine Rolle.

### ÜBUNGSABLAUF

- Spannen Sie ausschließlich Ihre Beckenbodenmuskulatur mit 50% (später 75%) Ihrer Maximalkraft an und halten Sie die Spannung.
  - Schlagen Sie ein Bein bequem über das andere.
  - Rollen Sie die aneinander liegenden Kniegelenke nach außen, bis die Vorderfüße das Weiterrollen blockieren.
  - Halten Sie die jetzt aufgebaute Spannung der Beine in dieser Position und achten Sie darauf, die Anspannung des Beckenbodens ebenfalls zu halten und weiter zu atmen. Diese Position bezeichnen wir als Haltephase.
  - Entspannen Sie die Beine nach ca. 10 Sekunden langsam wieder.
  - Entspannen Sie alle eventuell ungewollt angespannten anderen Muskeln und atmen Sie gleichmäßig weiter.
  - Konzentrieren Sie sich auf den Moment des Loslassens: Spüren Sie die Entspannung in diesem Moment auch in anderen Muskeln? Wie stark spüren Sie die Entspannung des Beckenbodens?
- Entspannen Sie Ihren Beckenboden bewusst und beantworten Sie sich im selben Moment die eben gestellten Fragen. Waren andere entspannende Muskeln zu spüren?
  - Legen Sie nun das andere Bein nach oben und beginnen Sie von vorn.
  - Vermeiden Sie beim nächsten Durchgang versehentliche Muskelaktivität. Entspannen Sie dazu bewusst die Muskelgruppen, die Sie unbewusst zusätzlich genutzt haben.
  - War die Entspannung des Beckenbodens in der erwarteten Intensität von 50% bzw. 75% zu spüren?
  - Versuchen Sie, beim nächsten Durchgang die Spannung konsequenter zu halten.

# Kraftübung

4



10  
Sek

Anfänger



50  
%

Fortgeschrittene



75  
%



Wählen Sie eine liegende Ausgangsposition mit angestellten Beinen. Legen Sie ein Knie seitlich ab, z.B. auf einem großen, stabilen Kissen.

### ÜBUNGSABLAUF

- Spannen Sie ausschließlich Ihre Beckenbodenmuskulatur mit 50% (später 75%) Ihrer Maximalkraft an und halten Sie die Spannung.
  - Heben Sie das abgelegte Knie ein klein wenig (1 bis 2cm) von der Unterlage ab.
  - Verharren Sie in dieser Position und achten Sie darauf, die Anspannung des Beckenbodens zu halten und weiter zu atmen. Diese Position bezeichnen wir als Haltephase.
  - Legen Sie das Knie nach ca. 10 Sekunden langsam wieder zurück.
  - Entspannen Sie alle versehentlich angespannten anderen Muskeln und atmen Sie gleichmäßig weiter.
  - Konzentrieren Sie sich auf den Moment des Loslassens: Spüren Sie die Entspannung in diesem Moment auch in anderen Muskeln? Wie stark spüren Sie die Entspannung des Beckenbodens?
- Entspannen Sie Ihren Beckenboden bewusst und beantworten Sie sich im selben Moment die eben gestellten Fragen. Waren andere entspannende Muskeln zu spüren?
  - Vermeiden Sie beim nächsten Durchgang versehentliche Muskelaktivität. Entspannen Sie dazu bewusst die Muskelgruppen, die Sie unbewusst zusätzlich genutzt haben.
  - War die Entspannung des Beckenbodens in der erwarteten Intensität von 50% bzw. 75% zu spüren?
  - Versuchen Sie, beim nächsten Durchgang die Spannung konsequenter zu halten.

# Was Sie vermeiden sollten

4

Die älteste und bekannteste Beckenbodenübung ist der sogenannte Pipi-Stop, der bis heute immer wieder empfohlen wird, obwohl er tatsächlich nicht zielführend ist. Patienten wird angeraten, während der Miktion (des Wasserlassens) den Harnstrahl durch Anspannung der Beckenbodenmuskulatur zu unterbrechen. So entstand der Name: Pipi-Stop.

## Warum sollten Sie diese Übung vermeiden?

Beim Pipi-Stop wird die Anspannung in der Blase unterbrochen. Die Blase entleert sich nur unvollständig, es bildet sich Restharn. Je mehr davon zurück bleibt, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit eine Harnwegsinfektion zu erleiden. Diese ist nicht nur schmerzhaft und extrem unangenehm, sondern kann sich bis in die Nieren ausbreiten. So kann aus einer kleinen Beckenbodenübung schnell ein gesundheitliches Risiko entstehen.

Beim Wasserlassen soll der Urin ungehindert durch eine offene Harnröhre fließen können. Nur wenn der Beckenboden entspannt ist, kann die Blase restharnfrei entleert werden.

Gezieltes Beckenbodentraining, wie in diesem Programm beschrieben, kann Sie dabei unterstützen, Ihren Beckenboden bewusst an- und entspannen zu können.

## Lernen Sie unseren Experten kennen

Mark Käßer arbeitet seit 1995 als Physiotherapeut am Universitätsklinikum Tübingen. Tagtäglich betreut er Menschen mit Kolo-, Ileo- oder Urostoma jeglicher Altersklassen während ihrer stationären Klinikaufenthalte. Gemeinsam mit seinen Kolleginnen der Stomatherapie liegt ihm die Vermeidung der parastomalen Hernie sowie der Stuhlinkontinenz nach Kolo- oder Ileostoma-Rückverlagerung sehr am Herzen. Mit der Erfindung der Videokontrolle revolutionierte er 2008 das bisher meist im verborgenen stattfindene Beckenbodentraining. Zwischenzeitlich konnte so allein in Tübingen über 4000 Patienten geholfen werden. Seit 2018 hilft Mark Käßer, das me+ recovery Programm für deutschsprachige Patienten zugänglich zu machen und weiter zu verbessern.

### Anregungen und Kritik:

Mark Käßer  
ConvaTec (Germany) GmbH  
Radlkoferstraße 2  
81373 München

E-Mail: [meplus-germany@convatec.com](mailto:meplus-germany@convatec.com)



## Illustrationen:

kabine5 - Dein kreativer Raum UG / Stefanie Illgen

## Literaturempfehlungen:

**KÄSSER, MARK**

**Kontinenztraining. Beckenbodentraining - eine kritische Bestandsaufnahme.**

In: Pflegezeitschrift (Heft 11/2008), S. 602 - 605.

**LIN YH et al**

**Effects of pelvic floor muscle exercise on faecal incontinence in rectal cancer patients after stoma closure.**

In: European Journal of Cancer Care (2016), S. 449 - 457.

## Unsere Partner

### Stoma-Welt.de








Stoma-Welt ist das Portal von Stomaträgern für Stomaträger. Steigern Sie Ihre Lebensqualität durch Information und Erfahrungsaustausch, denn ein Stoma verändert das Leben, macht es aber nicht weniger lebenswert.

### BERATUNG VON UND FÜR STOMATRÄGER

Sie sind Stomaträger und haben Fragen? Der "Verein Selbsthilfe Stoma-Welt e.V." hilft weiter. Telefonisch erreichen Sie die Mitarbeiter des Selbsthilfevereins werktags von 9:00 bis 12:00 Uhr unter **0800 200 320 105**.

Online Beratung erhalten Sie per Email unter **fragen@stoma-welt.de** oder tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen im Stoma Forum aus: **www.stoma-forum.de**.

# Tagebuch

Datum	Tägliche Aktivität	Wie oft	Wie fühle ich mich
01/01/2019	i. Technik ii. Ausdauer iii. Kraft	10x 5x 5x	 ✓  
			  
			  
			  
			  
			  

			☺ ☺ ☺
			☺ ☺ ☺
			☺ ☺ ☺
			☺ ☺ ☺
			☺ ☺ ☺
			☺ ☺ ☺
			☺ ☺ ☺



Wir sind da, um Ihnen zu helfen

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie mehr erfahren möchten, neue Ideen wünschen, Anregungen haben oder einfach jemanden zum Zuhören brauchen.

Für weitere Informationen besuchen Sie **[www.convatec.de](http://www.convatec.de)**  
oder rufen Sie uns an: **0800 78 66 200** (gebührenfrei). Hilfe ist nur einen Anruf entfernt!