

Beckenbodentraining

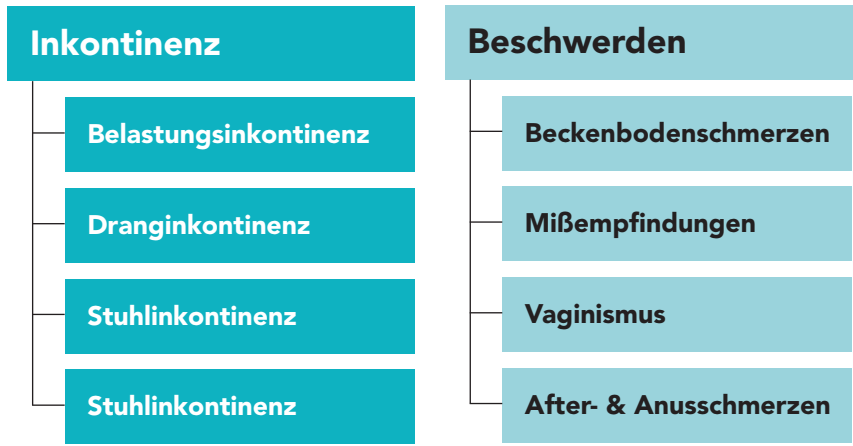


© Janina Dierks - Fotolia.com

Training für den Beckenboden als wirtschaftlich spannendes Angebot für Studios und Therapiepraxen

Immer mehr Frauen und Männer leiden unter Beschwerden im Beckenbodenbereich. Allein von Inkontinenz sind 10 Millionen Bürger betroffen. 25% der Betroffenen sind Frauen, darunter eine große Anzahl, die gerade Mutter geworden sind. Beschwerden im Bereich des Beckenbodens sind aber auch für Männer – insbesondere 50 plus – ein wichtiges Thema (Inkontinenz, Potenz, etc.)¹.

Harninkontinenz zählt in Deutschland – noch vor Depression, Hypertonie und Diabetes – zu der weitverbreitetsten chronischen Krankheit unter Frauen. Die Zahl der betroffenen Männer mit Harninkontinenz liegt dabei bei nur 11%. Das Risiko und die Dauer einer Inkontinenz als Folge einer Prostatakrebs-Operation lassen sich durch Schließmuskel- und Beckenbodentraining senken, wie eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln ergeben hat. Das macht dieses Thema insbesondere für Männer ab 50 relevant².



Prävention als Trainingsansatz

Getreu dem Spruch: „Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, macht unser Schicksal aus“ sollte im Optimalfall nicht mit dem Beckenbodentraining angefangen werden, wenn die Problematik schon aufgetreten ist. Vielmehr sollte ein solches Training frühzeitig als präventive Trainingsmaßnahme durchgeführt werden.

In der Tabelle rechts sind die gängigsten Symptome, die von Betroffenen in diesem Kontext beschrieben werden:

Da die Beckenbodenmuskulatur im Vergleich zu anderen Muskelgruppen wie z.B. Bauch-, Rücken- oder Beinmuskulatur nur schwer zu tasten ist, ist die Wahrnehmungsschulung zur aktiven Ansteuerung der Beckenbodenmuskulatur seitens des Betroffenen von großer Wichtigkeit. Die Betroffenen sollten wissen, um welche Muskelgruppe es sich handelt, damit diese dann effektiv trainiert werden kann.

Eine Vorstellung von der Lage der eigenen Beckenbodenmuskulatur sollte daher vorab - vor dem Training - in einer ruhigen, entspannten Atmosphäre erfolgen, am besten in einem Einzelgespräch. Ebenso sollte die Funktion der Beckenbodenmuskulatur für die Betroffenen verständlich gemacht werden.

Beim angeleiteten Training ist unbedingt darauf zu achten, dass es zu keiner Kompensationsaktivierung anderer Muskelgruppen kommt, wie z.B. Gesäß-, Bauch- oder Beinmuskulatur. Dies führt nur zur Kräftigung der globalen Muskeln und kann eine falsche Wahrnehmung bedingen.

Beim Training der Beckenbodenmuskulatur ist es wichtig zu wissen, dass es lokale und globale Muskeln gibt. Die globale Muskulatur ist für Bewegung, Gleichgewicht und Rumpfstabilisation



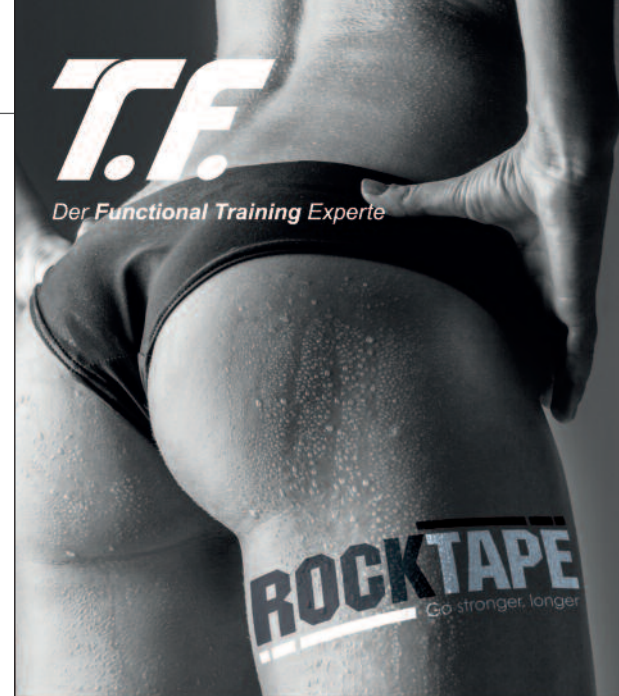
verantwortlich. Die lokale Muskulatur, zu denen der Beckenboden, das Zwerchfell, der M. transversus und die Mm. multifidi gehört, ist für den segmentalen Schutz, für die Respiration, Kontinenz und für gleitende Funktionen/Kofunktionen verantwortlich.

Das sagt die Wissenschaft

In den Studien von Hodges und Richardson³ wurde folgender Ablauf als effektiv beschrieben und belegt: Bevor die Arme aktiv angehoben werden, kommt es zu einer Stabilisationsicherung durch die lokale Muskulatur. Dieses Wissen sollte im Rahmen des Beckenbodentrainings zu nutzen gemacht werden. Ebenso wurde anhand der Studien festgestellt, dass die Beckenbodenmuskulatur und der M. transversus die Ausatmung (Expiration) fördern. Umgedreht funktioniert es genauso, die gezielte Ausatmung unterstützt die Beckenbodenmuskulatur und den M. transversus.

Frauen	Männer
Inkontinenz nach Geburten (Spontangeburt; Kaiserschnitt)	Erektile Dysfunktion besser bekannt als Erektionsstörung
Organsenkung im Alter	Nach Prostata Operationen
Gemeinsame Symptome	
Funktionsstörung von Blase und Darm	
Nach Unterleibsoperationen: Gebärmutterentfernung, bei Harnröhrenverengung	
Beckeninstabilitäten	
Belastungsinkontinenz beim Lachen, Husten, Niesen, Springen	
Chronische Rückenbeschwerden	

Die gängigsten Symptome, die von Betroffenen im Kontext von Problemen und Beschwerden im Bereich des Beckenbodens beschrieben werden



**PRODUKTE,
DIE UNTER DIE
HAUT GEHEN.**



DIE NEUEN ROCKPODS
sind aus medizinisch geeignetem Silikon gefertigte Schröpfköpfe, die durch Unterdruck für fasziale Mobilisation sorgen.

Übungen & Geräte

Folgende Möglichkeiten stehen uns zur Verfügung, um ein Training der Beckenbodenmuskulatur zu erzielen:

- Einsatz der Arme
- Einsatz auf wackeligen Unterlagen
- Einsatz der Atmung
- Kombination der benannten Möglichkeiten

Die folgenden Übungen sind geeignet für das Trainieren des lokalen Systems:

- Frontheben am Kabelzug
- Kettle Bell Swing
- Koordinationsstraining auf der Aktiv-Tramp



Darüber hinaus werden heute bereits erste professionelle Trainingsgeräte angeboten, die ein spezielles Training des Beckenbodens ermöglichen. Hier sind exemplarisch zu nennen (alphabetisch sortiert):

- ATAMA Beckenbodentrainer Pelvic: Schupp GmbH & Co KG, www.schupp-gmbh.de/www.schupp-shop.de
- Beckenboden Trainer: STOLZENBERG, www.stolzenberg.org
- excio Pelvic-Trainer: eXcio GmbH, www.excio-deutschland.de
- Pelvic Trainer®: FREI AG, www.frei-ag.de

Kunden-Vorteile

- Verbesserte Muskelaktivität der lokalen Muskeln
- Verbesserte Koordination
- Vermeiden von Muskeldysbalancen
- Verbesserte Haltung
- Senkung von Rückenbeschwerden
- Verbesserte funktionelle Stabilität

Tabuthema?!

Ein eher schwieriges Thema unter Männern ist und bleibt die erektile Dysfunktion.

Auf gut Deutsch: Potenzstörung oder Impotenz. Vorab sollte aber erwähnt werden, dass die erektile Dysfunktion verschiedene Ursachen haben kann. Diese individuellen Ursachen sollten vom Fachspezialisten ärztlich abgeklärt werden. Besteht eine erektile Dysfunktion aufgrund struktureller Ursachen, also herabgesetzter Muskelaktivität, so kann eine Kombination aus Wahrnehmungsschulung der Beckenbodenmuskulatur, Kräftigung der Schließ- und Schwellkörpermuskeln sowie Verbesserung der allgemeinen Ausdauerleistung helfen.

Training bei Schmerzen & Missempfindungen

Im Gegensatz zur Inkontinenz, bei welcher der Schwerpunkt des Trainings auf Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur liegen sollte, rückt bei Schmerzen und Beschwerden im Beckenbodenbereich eher die Entspannung in Vordergrund. In den meisten Fällen ist bei den Betroffenen die Beckenbodenmuskulatur extrem angespannt, was auch als hyper-toner Spannungszustand bezeichnet werden kann.

Eine mögliche Ursache ist viszerale Hypersensibilität (Störungen der intestinalen Gasdynamik):

- Störung der zentralnervösen Reizverarbeitung
- Gestörte Stressverarbeitungsmechanismen
- Zentralnervöse Prozesse der Aufmerksamkeitslenkung
- Peripher-physiologische Pathomechanismen (Hirnaktivitäten, peripher gemessen an bestimmten Organen)

Die Betroffenen sollten daher alles in Sachen Entspannung erfahren, was ihnen hilft physisch und psychisch „loszulassen“. Denkbar sind Übungen im Sinne der Muskelrelaxation nach Jacobson, Atemübungen, Yoga, Stretching, Dehnungen sowie sanfte Bewegungen wie lockeres Gehen oder Schwimmen.

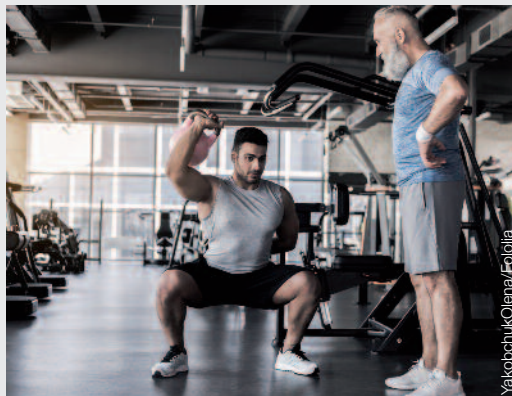
Quellen:

- 1 www.insenio.de/ratgeber/themen/inkontinenzformen
- 2 Freerk Baumann, Eva M Zopf, Wilhelm Bloch. Clinical exercise interventions in prostate cancer patients - a systematic review of randomized controlled trials. *Supportive Care in Cancer*. 2012; 20; 212-233
- 3 Richardson, C. A., Hodges, P. and Hides, J. A. *Therapeutic Exercise for Lumbopelvic Stabilization: A Motor Control Approach for the Treatment and Prevention of Low Back Pain 2nd ed.* Edinburgh U.K.: Churchill Livingstone, 2004.
- 4 Aaron Arthur Shaker, *Hormonal response to free weight and machine weight resistance*, University of North Texas, August 2012

Helfen Squads?

Sportwissenschaftler der North Texas University haben herausgefunden, dass es bei der Durchführung von Kniebeugen (Squads) zu einem erhöhten anabolen Stimulus kommt und somit die Produktion von Wachstumshormonen und Testosteron gesteigert wird. Im Vergleich zur Beinpresse werden Squads als 42-prozentig anstrengender eingestuft.⁴

Die Bewegungsamplitude ist im Vergleich zur Beinpresse bei Kniebeugen am größten. Auch muss der Trainierende gegen sein eigenes Körpergewicht ankämpfen, um von der tiefen Position in die aufrechte Position zu gelangen. Neben Squads können in diesem Kontext auch Liegestütz und Bauchmuskeltraining empfehlenswert sein. Derartige Übungen setzen natürlich die Einweisung und Betreuung durch einen qualifizierten Trainer voraus.



Der Autor

Der Physiotherapeut Tobias Platz verfügt über einen Bachelor of Arts in Physiotherapie und betreibt eine eigene Privatpraxis in München, die sich u.a. das Thema Beckenboden als Schwerpunkt gesetzt hat.

