

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Unkontrollierter Harnverlust

Den Beckenboden kräftigen und das Inkontinenz-Risiko senken

Ö (mak). Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die das Becken nach unten hin abschließt. Er trägt die Organe des Beckens und kontrolliert die Funktion der Schließmuskulatur von Blase und Darm. Ist dieser geschwächt, kann dies zu Inkontinenz führen.

Den Beckenboden trainieren

„Mit gezielten Übungen zur Stärkung oder Entspannung des Beckenbodens und ein paar einfachen Tricks kann man selbst viel dazu beitragen, um eine Inkontinenz in den Griff zu bekommen oder ihr vorzubeugen“, so Physiotherapeutin Katharina Meller von der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ). Eine wirksame Übung ist beispielsweise die Schulterbrücke. Dazu legt man sich auf den Rücken, stellt die Füße etwa hüftbreit auf und hebt das Becken



Gezielte Übungen – wie etwa die Schulterbrücke – können helfen, den Beckenboden zu kräftigen.

Foto: Mangostar/Shutterstock.com

so hoch wie möglich an. Dann gilt es, den Schließmuskel etwa zehn Sekunden lang anzuspannen. Am besten führt man die Übung mit einer kleinen Pause dazwischen dreimal durch. Auch „Radeln in der Luft“ hilft, den Beckenboden zu stärken. Dazu legt man sich ebenfalls auf den Rücken, hebt die Beine an und kreist diese wie beim Radfahren etwa eine Minute

lang. Auch diese Übung wird – mit Pausen – dreimal hintereinander ausgeführt.

ZUR SACHE

Im Rahmen der diesjährigen Welt-Kontinenz-Woche vom 15. bis 19. Juni gibt die MKÖ praktische Tipps rund um den Beckenboden auf kontinenzgesellschaft.at