

Hausübungsprogramm Beckenboden (Bebo) - Gymnastik

Beachte:

- **Ringspannung (RS):** vorderer und hinterer Beckenboden + untere Bauchmuskulatur
- **Ausatmung (AA):** Ringspannung aufbauen / **Einatmung (EA):** lösen
- **RS** mehrere Atemzüge halten, jede Übung 3 - 5 Mal
- während der Übung gleichmäßig weiter atmen (keine Pressatmung!)
- ca. 2 - 3 Atemzüge Pause nach jeder Übung
- günstig ist tägliches Üben von mindestens 10 - 15 Minuten
- erst wenn die RS exakt gehalten werden kann, die weiterführenden Übungen nutzen



I. Rückenlage:

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine an.

2 vorbereitende Beckenmobilisation :

- Bauch und Gesäß anspannen, Beine locker nach links und rechts bewegen
 - Bauch und Gesäß anspannen, Becken kippen und aufrichten
1. Ringspannung 2 -3 x komplett aufbauen und halten
 2. Ringspannung, vorsichtig die Füße hochziehen und die Fersen in den Boden stemmen
 3. Ringspannung, Füße hochziehen und Fersen sanft in den Boden stemmen, re. Ferse mit RS haltend 1 - 2 cm vom Boden lösen, kurz halten und zurücksetzen, anschl. li. Ferse
 4. Ringspannung, im Wechsel re. + li. Ferse heben ohne zwischendurch zu lösen
 5. Ringspannung, Füße hochziehen, Fersen sanft in den Boden stemmen, den Kopf Richtung Brustbein abheben
 6. Mit Ringspannung das Becken abheben (Bridging = Brücke bauen), Becken langsam mit RS ablegen
 7. Übg 6 wiederholen, während des Rückweges mehrere Haltemomente einbauen, da die RS kontrollieren und nachholen
 8. Lockerung/3. Beckenmobi: bd. Beine nacheinander lang ablegen, Knie gestreckt halten und eine Ferse nach der anderen F. nach fußwärts hinausschieben

II. Bauchlage:

Zehen aufstellen, Arme liegen in U-Halte, Kopf liegt auf der Stirn oder auf der Seite

1. RS und vorsichtig Knie abheben
2. RS, Füße überkreuzt aneinander legen und eine Gegenspannung aufbauen
3. BL + RS, re. Fuß 2 cm vom Boden abheben, halten und abstellen, RS lösen, wiederholen und auch mit li. Fuß
4. Steigerung von Übung 3: RS, re. und li. Fuß nacheinander anheben, ohne zwischendurch zu lösen
5. RS, mit re. und li. Fuß im Wechsel nach außen wandern, zur Mitte zurück und lösen

Physiotherapie	Informationen für Patienten	Formularverantwortlicher: Physiotherapie
QD_2.2.17_8_Hausübungsprogramm Beckenboden-Gymnastik	Version: 02 –16.07.2021	Seite 1 von 2

III. Sitz auf Pezziball:

Beine hüftbreit auseinander, aufrecht sitzen, Hände auf Oberschenkel ablegen

1. Beckenbewegung zur Gewöhnung (Oberkörper bleibt bei allen Bewegungen ruhig)
 - Becken nach vorn und nach hinten bewegen (Beckenkipfung / Aufrichtung)
 - Becken rechts und links hochziehen
 - Becken kreisen
2. mit dem Ball nach vorn rollen + hinteren Beckenboden anspannen
3. mit dem Ball nach hinten rollen + vorderen Beckenboden anspannen
4. RS und Ball mit dem Becken langsam nach vorn und hinten rollen
5. RS + langsam kreisen oder Becken in Seitneige ziehen
6. RS und ganz sanftes Federn
7. leichtes Federn mit Ringspannung, dabei in Halbstand hoch, langsam zurück auf d. Ball
8. leichtes Federn mit Ringspannung und in den Stand hoch

IV. Stand:

1. RS, Gegenstand über Kopf gedanklich in hohen Schrank abstellen/ wieder herunter nehmen, wieder hoch oben abstellen (Streckung der Arme und des Rumpfes, gern Zehenstand dazu)
2. Ringspannung und in die Hocke gehen
3. Ringspannung beim normalen Gang
4. Ringspannung + normaler Gang, plötzlicher Stopp und auf einem Bein stehen bleiben, erst abstellen, bewusst erst danach lösen
5. Ringspannung und Ausfallschritt nach vorn
6. Ringspannung und Ausfallschritt zur Seite

Allgemeine Hinweise:

Nehmen sie bestimmte Übungsteile in den Alltag auf!

Zum Beispiel:

- an jeder roten Ampel
- an der Bushaltestelle
- bei jedem Warten im Supermarkt

→ Die Ringspannung aufbauen oder den für Sie wichtigeren Anteil solo trainieren. Suchen Sie sich Ihre individuellen Möglichkeiten.

Hinweise für den Alltag:

Vermeiden Sie:

- kalte Füße
- schweres Heben und Tragen
- harntreibende Getränke (Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee)
- Erschütterungen (Hüpfen, Springen, Joggen)
- Übergewicht

VIEL ERFOLG!

Physiotherapie	Informationen für Patienten	Formularverantwortlicher: Physiotherapie
QD_2.2.17_8_Hausübungsprogramm Beckenboden-Gymnastik	Version: 02 –16.07.2021	Seite 2 von 2