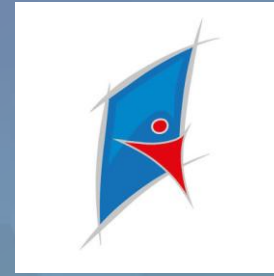


DER BECKENBODEN IM FOKUS



Nadja Büttner
Aktionstag BTV 2026

+

•

○

Inhalt

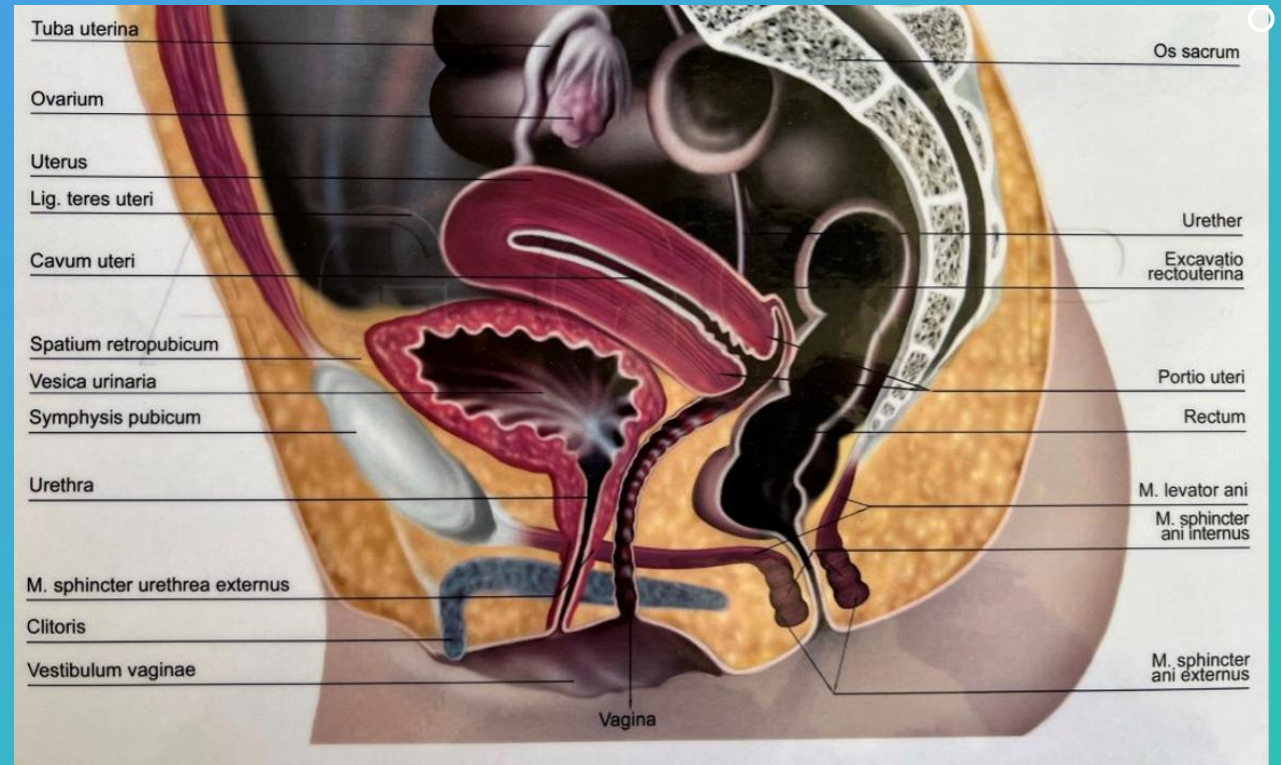
- Aufbau und Funktion des Beckenbodens
- Beckenbodentraining – aber wie?
- Wording
- Atmung und der Beckenboden
- Beschwerden rund um den Beckenboden: Wie erkenne ich diese?
- Hilfestellungen

Der Beckenboden ist die prozentual aktivste Muskelgruppe bei Bewegungsanforderungen des Alltags.

Schulte-Frei (2007) Polymyographic study of the pelvic floor muscle activation in daily and therapy related activities, 5th EISCSA & Sportmedica Congress, Luxembourg

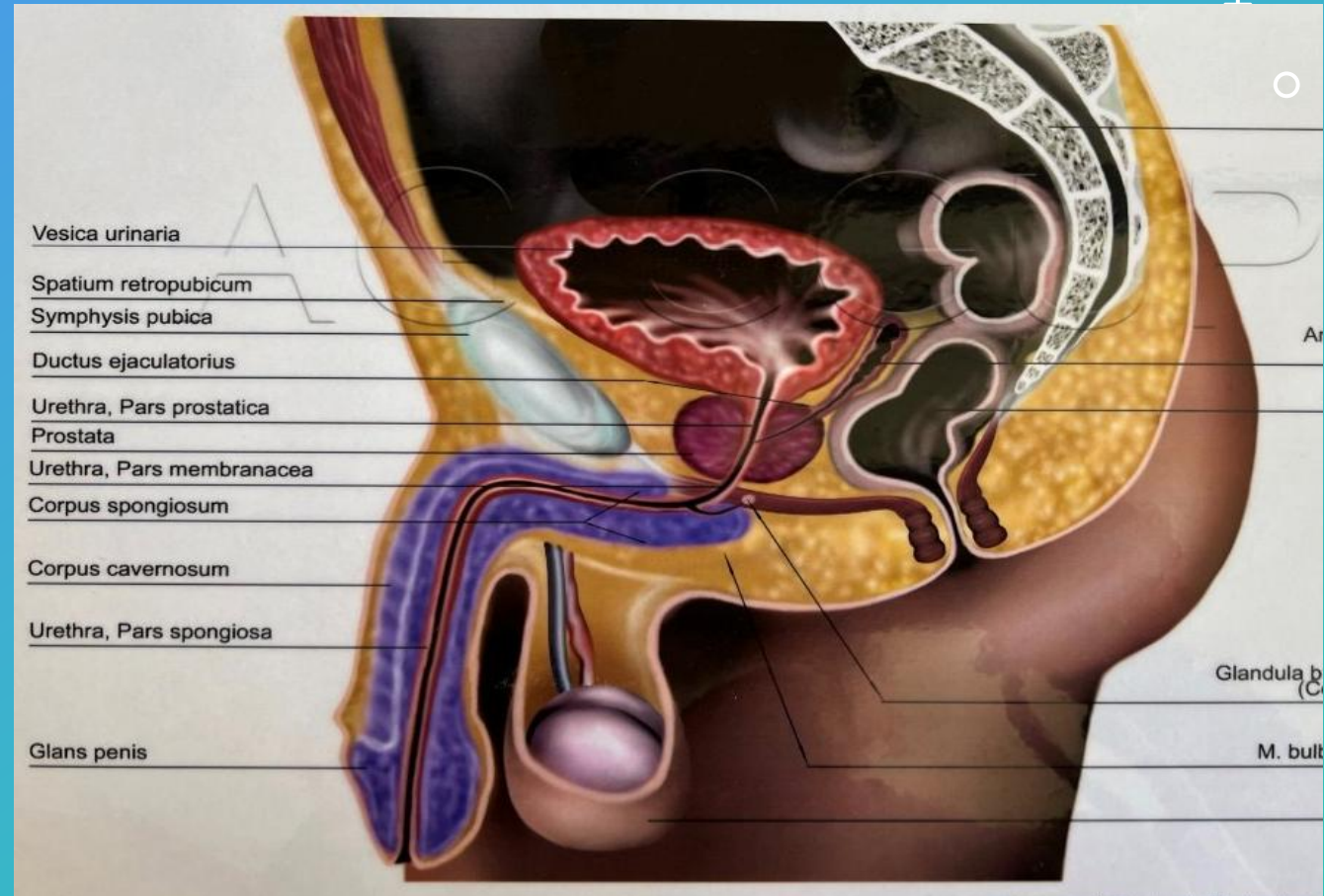
DIE WEIBLICHE ANATOMIE

AGGUP



DIE MÄNNLICHE ANATOMIE

AGGUP



Funktion des Beckenbodens

Stabilisierung des Beckenrings

Sicherung der Organlage im Becken

Sicherung der Kontinenz - urethral und anal

Entleerung – Miktion und Defäkation

Tor zur Welt

Sexualfunktion

Mitspieler des Cores, hilft den intraabdominellen Druck auszugleichen



Beckenbodentraining

- Wahrnehmung
- Krafttraining
 - Maximalkraft
 - Kraftausdauer
 - Schnellkraft
- Reflexives Beckenbodentraining
- Integration in funktionelle Bewegungen
- Entspannung/Mobilisation



WAHRNEHMUNG

-

ISOLIERTE
BECKENBODENAKTIVIERUNG

- Sitzbeinhöcker, Symphyse⁺_o und Steißbein spüren •
- 3 Körperöffnungen isoliert oder gemeinsam aktivieren
- Verschluss und Heben wahrnehmen
- Anspannen und Entspannen wahrnehmen

Wording bei Frauen



- „Den Anus verengen oder kontrahieren“
- „Urin zurückhalten, Wind zurückhalten, Stuhlgang zurückhalten“

(Charlanes et al. 2021)

- „Die Muskeln um die Vagina verengen, als ob Sie Urin halten möchten“
- „Die Muskeln verengen, als ob Sie Wind zurückhalten möchten“
- „Die Muskeln der Vagina um einen Finger herum verengen“
- „Die Muskeln der Vagina nach innen oben verengen“

(Kandadai et al. 2015)

Beste Effekt auf den Blasenhal

- „Den vorderen Bereich verengen und anheben, wie wenn man den Urinstrahl bremsen möchte“
- „Den hinteren Bereich verengen und anheben, als ob man verhindern möchte, dass Darmwinde abgehen.“

Wording bei Männern

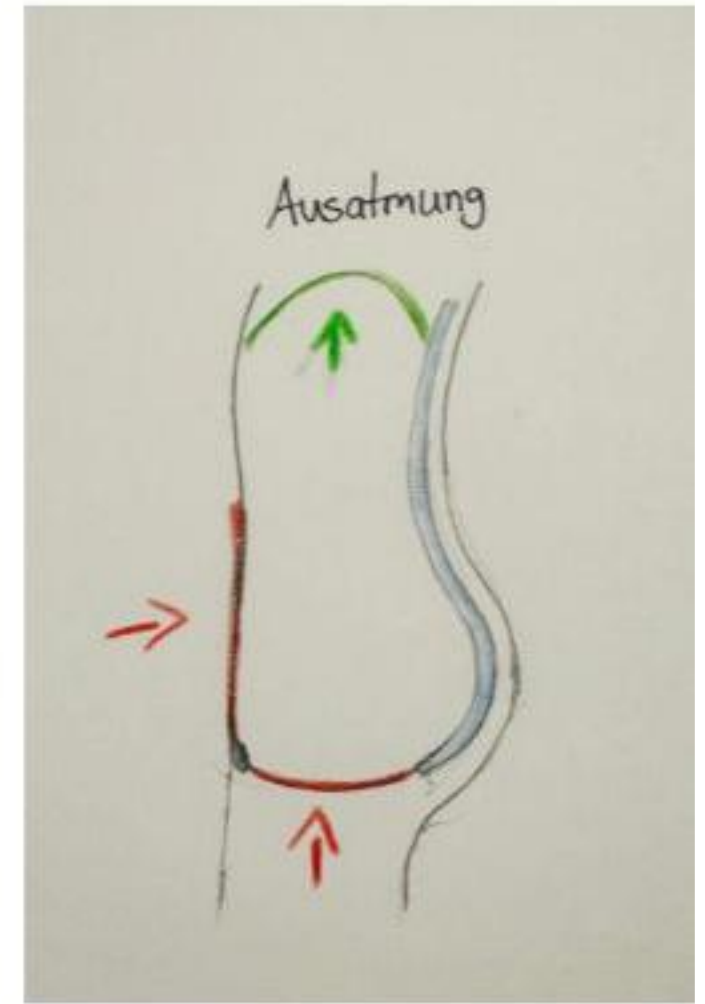
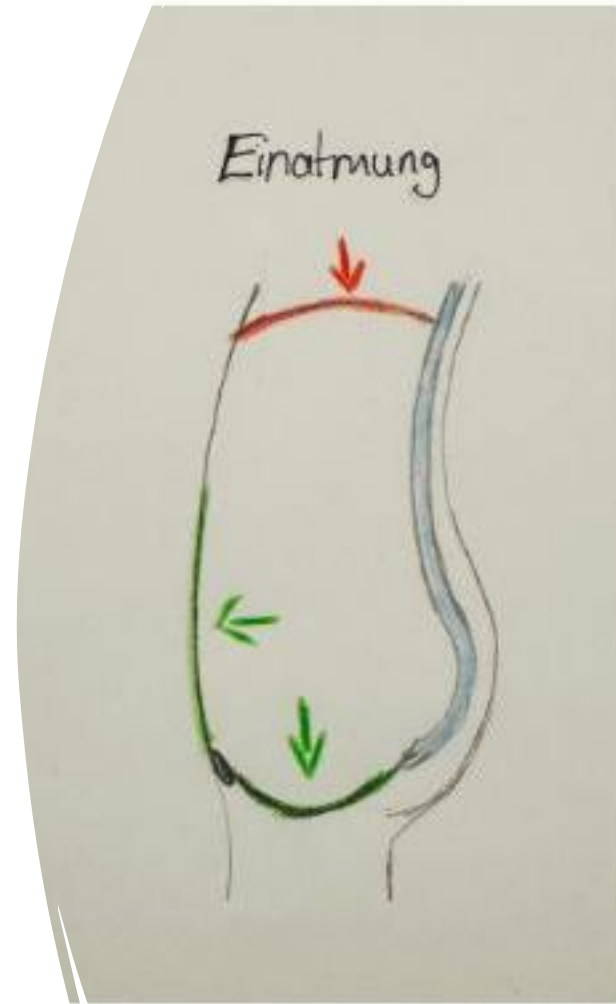


- Externer Sphinkter:
 - Penis retrahieren, Penis verkürzen
 - Urinstrahl bremsen
- Bulbospongiosus
 - Anspannen, als ob man die letzten Tropfen zurückhalten möchte
- Levator:
 - Urinstrahl bremsen
 - Wind zurück halten

(Stafford et al. 2016)

Atmung

- Einatmend senkt sich das Zwerchfell nach unten ab
- Ausatmend zieht sich das Zwerchfell wieder zurück
- Der Beckenboden folgt der Bewegung des Zwerchfells



mit Genehmigung von Daniela Bisle
Praxis Wohlfühl

KRAFT- TRAINING

- Maximalkraft
3x10 Wiederholungen
- Kraftausdauer
3 x 10 sec halten
- Schnellkraft
10 schnelle Kontraktionen



REFLEXIVES TRAINING

- schnelle Bewegungen mit Präkontaktion
- plötzliches Abbremsen
- Sprünge
- etc.



INTEGRATION IN FUNKTIONELLE BEWEGUNGEN

- Schulterbrücke
- Plank
- sportartspezifische Übungsauswahl
- etc.





Beckenbodentraining

- isolierte Beckenbodenaktivität ist Voraussetzung
- verschiedene AGST
- Atmung - Vermeidung von intraabdominalen Drücken
- keine Symptomverschlechterung durch das Training
- Beschwerden während dem Training darf zum herausfinden der individuellen Belastungsgrenze sein

ENTSPANNUNG

- Tennisball als Faszientechnik
- Mobilisationen Hüftgelenke
- Atemtechniken





BESCHWERDEN RUND UM DEN BECKENBODEN



Ursachen für Beckenbodenbeschwerden

- Schwäche der Muskulatur
- Verspannung der Muskulatur
- Veränderung von Bindegeweben (hormonell bedingt)
- Verletzung durch Geburten oder Operationen
- fehlende Wahrnehmung/Trauma
- Fehlhaltungen und ungünstige Bewegungsabläufe
- veränderte Atemmuster
- zu wenig Bewegung oder zu viel Training

Unterschiede männliches und weibliches Becken



	
Schmaler Beckenring	Breiter Beckenring
	Frau hat eine Körperöffnung mehr
Prostata stützt Blase von unten Schwellkörper stützt die Harnröhre	Stabilisierung der Harnröhre durch ventrale und dorsale vaginale Wand
Diaphragma urogenitalis als dünne Muskelschicht	Diaphragma urogenitalis hoher bindege webiger Anteil v.a. nach Geburt und im Alter
	erhöhter bindegewebiger Anteil im Beck enbereich
	Hormone
	Geburt



Symptome und Krankheitsbilder

- Belastungsinkontinenz
- Dranginkontinenz/OAB
- Stuhl- und Windinkontinenz
- Senkungsbeschwerden
- Endometriose
- Vulvodynie/Vaginismus
- Verstopfung
- Beeinträchtigung der Sexualfunktion
- Regelschmerzen
- Menopausale Beschwerden
- Karzinome: Gebärmutter, Blase, Darm
- Chronic pelvic pain syndrom



Symptome und Krankheitsbilder

- Belastungsinkontinenz
- Dranginkontinenz/ OAB
- Stuhl und Windinkontinenz
- Verstopfung
- Nykturie
- Nachtröpfeln
- Erhöhte Restharnmenge
- Erektile Dysfunktion
- Benige Prostatahyperplasie
- Karzinome: Prostata, Blase, Darm
- Chronic pelvic pain syndrom

Prävalenz Inkontinenz

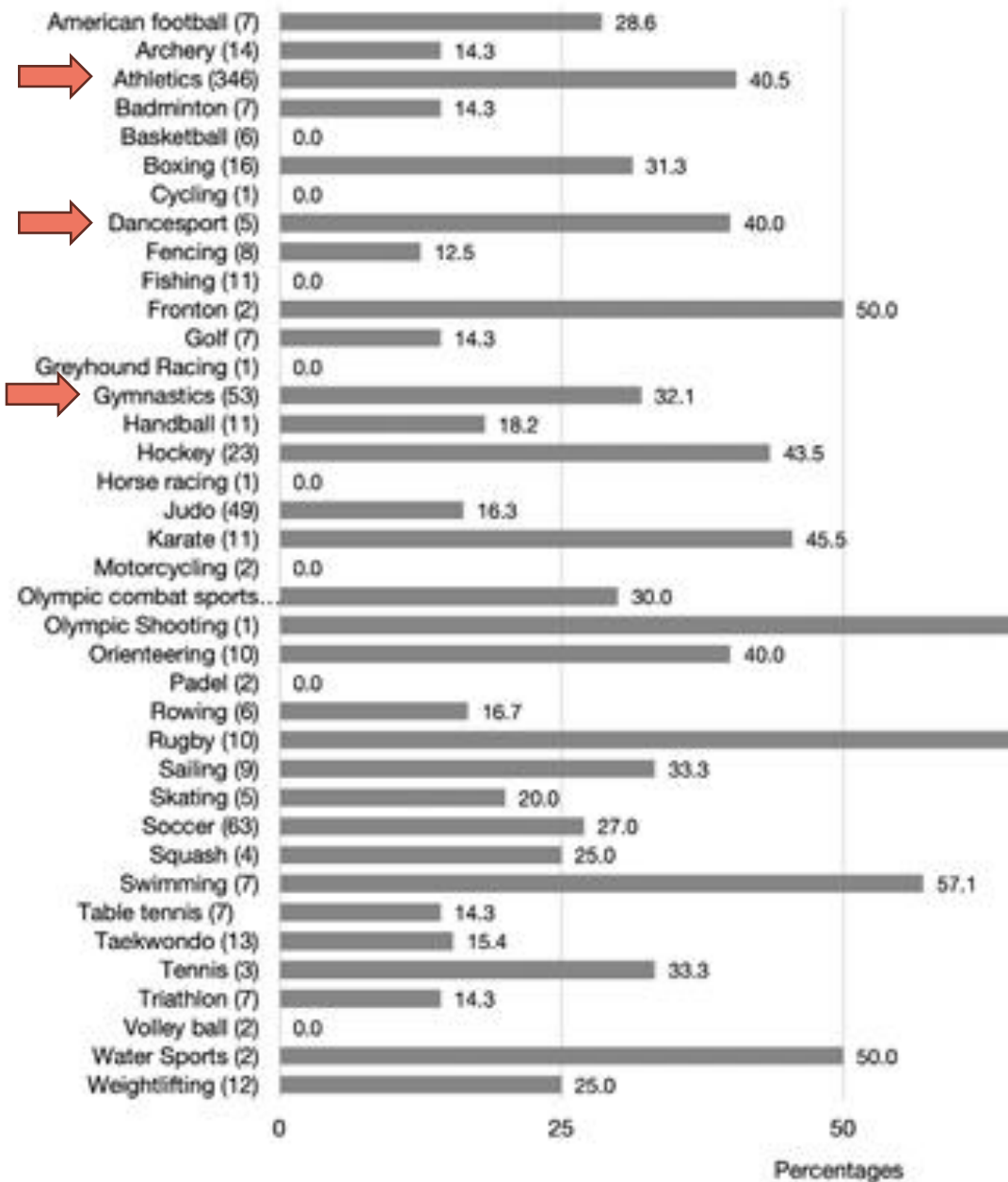
- Harninkontinenz
- Stuhlinkontinenz
- Windinkontinenz (vaginal, anal)
- 25% der Frauen
- 11% der Männer
- 30% der Frauen leiden an Harninkontinenz und 10% an Stuhlinkontinenz nach Geburt
- Wording!



Harninkontinenz bei Turnerinnen

- 982 Frauen zwischen 13 – 44 Jahre
- Einschluss von 6 Studien
- Alle Gymnastikformen
inkl. Trampolinspringen,
rythmische Sportgymnastik,
Turnen, Cheerleading
- Prävalenz 26,9% - 72,7%

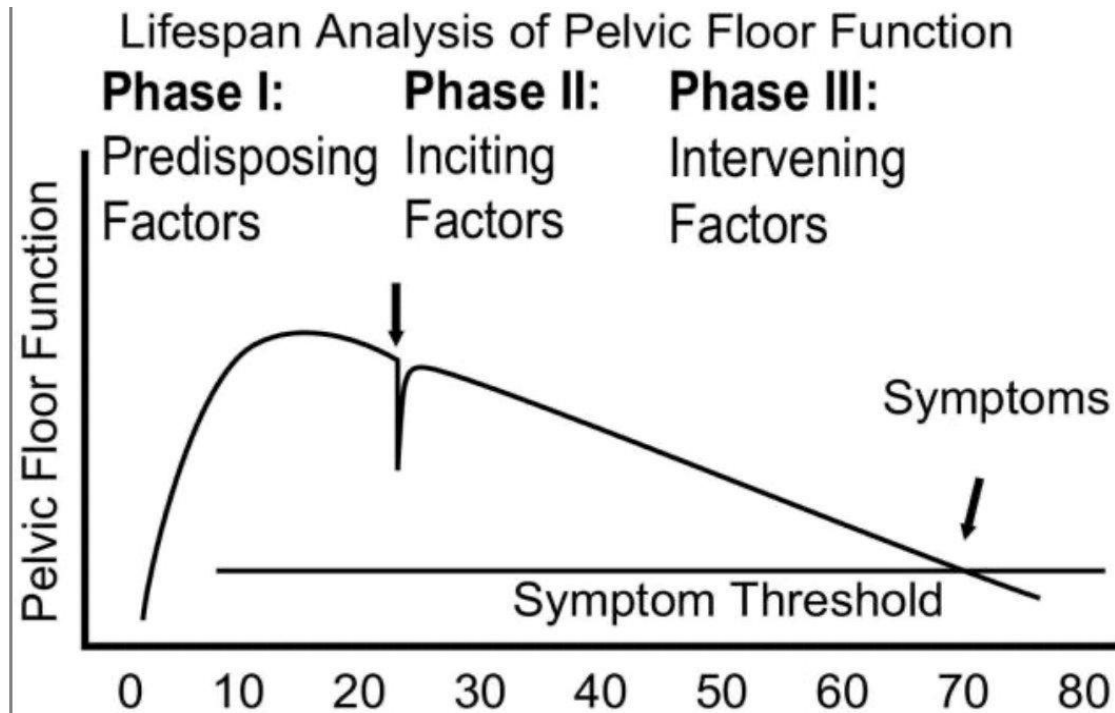




Harninkontinenz bei Leistungssportlern

- 754 Leistungssportler (299 Männer, 455 Frauen)
- Durchschnittsalter $23,75 \pm 7.74$
- 42 Frauen haben geboren
- 1,8% prämenopausal, 0,7% postmenopausal
- Symptome während
 - Training 22,7%
 - Springen 40,5%
 - Rennen 19,6%

Der Beckenboden im Laufe des Lebens einer Frau



- Menarche
- Zyklus
- Schwangerschaft und Geburt
- Menopause
- Alter
- Extreme, stetige Belastungen durch z.B. Leistungssport/Job

Konsequenz und Hilfe bei Symptomen

- Austausch mit Facharzt
- Individuelle Beckenbodenphysiotherapie (AG-GGUP Therapeutenliste)
- genaue Diagnostik
- Beckenboden Check-up
- Elektro-/Biofeedbacktherapie
- Pessartherapie



Beckenboden to go!



Dein Podcast aus dem Bewegungszentrum
Norderstedt mit Ann-Kathrin Foß

+



HORMON gesteuert

Weitere Infos



Interview: Beckenboden
Physiotherapie mit Nadja Büttner...



**SCHÖN, DASS IHR
DABEI WART!**

