



aarReha
Schinznach

Weiterkommen.

Beckenboden- rehabilitation

Heimprogramm Damen

Beckenbodengrundspannung

Die Öffnungen am Beckenboden nach innen oben zusammen ziehen, als wollte man den Drang der Blase und des Darmes zurückhalten. Gesäss locker lassen und weiter atmen.



Beckenrollen im Sitz

Aufrechter Sitz auf beiden Sitzknochen. Das Becken nach vorne und hinten bewegen.



Steigerungsmöglichkeiten

- Versuchen Sie beim Üben, die Beckenbodenmuskulatur 5 Sekunden anzuspannen und 10 Sekunden zu entspannen.
- Wenn Sie etwas geübter sind, versuchen Sie beim Anspannen auszuatmen.
- Entspannen Sie in den Pausen mit Beckenrollen.
- Versuchen Sie im Alltag immer mal die Beckenbodenmuskeln anzuspannen (bsw. Beim Heben/Tragen, Zähne putzen, Autofahren an der Ampel).

Beckenkippen

Aufrechter Sitz auf beiden Sitzknochen.
Becken seitlich nach rechts und links
hochziehen.



Anspannen in Etappen

Den Beckenboden stufenweise
anspannen: Leicht (ca. 30%) –
Mittel (ca. 70%) – Stark (100%)



Aufrechter Stand

Den Beckenboden nach innen oben
hochziehen: beim Anspannen aus-
atmen, beim Einatmen lockerlassen.



Allgemeine Infos

- Sitzen Sie bei der Entleerung der Blase/Darm entspannt auf der Toilette.
- Den Harnstrahl zu unterbrechen ist kein Training der Beckenbodenmuskeln, sondern irritiert nur ihre Blase, deshalb sollten Sie dies unterlassen.
- Trinken Sie genug Flüssigkeit, ca. 1,5 Liter.



Weitere Informationen

Patientendisposition
056 463 85 55
patientendisposition@aarreha.ch

aarReha Schinznach

Zentrum für Rehabilitation
Schinznach
Badstrasse 55
5116 Schinznach-Bad
T 056 463 85 11

Zentrum für Rehabilitation
Zofingen
Mühlethalstrasse 27
4800 Zofingen
T 056 463 85 11

Zentrum für Rehabilitation
Campus Brugg-Windisch
Bahnhofstrasse 5a
5210 Windisch
T 056 463 88 00

info@aarreha.ch
www.aarreha.ch