



Basisübungen

Stärkung der Blasen- und Beckenbodenfunktion

Wir bringen Sie in Bewegung

Unsere Kontaktdaten

Ambulanzzentrum des UKE

Praxis für Physiotherapie

Spectrum am UKE, W20, Eingang B, 1. OG
Martinistraße 64, 20251 Hamburg



Telefon: +49 (0) 40 7410 - 53684

E-Mail: praxis.physiotherapie@uke.de

Website: uke.de/praxisphysiotherapie

Unsere aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Webseite

Praxis für Physiotherapie (W20)



UKE-Wegweiser:

QR-Code mit Handy-Kamera scannen, auf klicken und dem angezeigten Weg folgen

So erreichen Sie uns:

Bus: Linien 20, 25 und 281, Haltestelle UK Eppendorf oder Eppendorfer Park (UKE) | **S-Bahn:** bis Haltestelle Altona oder Holstenstraße, dann Buslinie 20 oder 25, Haltestelle Krupunder dann Buslinie 281 | **U-Bahn:** Haltestelle Eppendorfer Baum, dann zehn Minuten Fußweg oder Haltestelle Hudtwalckerstraße oder Kellinghusenstraße, dann Buslinie 20 oder 25

1. Die Welle zur Beckenbodenwahrnehmung

Bauchlage mit Kissen unterm Unterbauch. Atmen Sie geruhsam tief ein und lang aus. Die Einatemwelle, die durch Ihren Körper geht, bewegt Ihre Beckenbodenmuskulatur fußwärts, und die zurücklaufende Ausatemwelle nimmt Ihre Beckenbodenmuskulatur wieder kopfwärts mit.



Können Sie diese kleine Bewegung spüren?

5 bis 8 Wiederholungen

2. Beckenboden- und Bauchmuskelaktivität

Bitte setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Legen Sie eine Hand auf den Bauch und atmen Sie geruhsam in den Bauch ein und lang über eine hörbares „fff“ wieder aus. Beim Ausatmen lassen Sie den Unterbauch ganz flach werden und ziehen den Bauchnabel zur Wirbelsäule nach innen.

5 Wiederholungen



Steigerung

Mit der Ausatmung schließen Sie sanft die Harnröhre (ein zusammen- und hochziehendes Gefühl im vorderen Beckenbodenbereich) und lassen den U-Bauch flach werden/Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule.

5 Wiederholungen, 3 Intervalle

3. Beckenschaukel mit Kirschkerensäckchen (=KKS)

Rückenlage mit angestellten Beinen und KKS unterm Kreuzbein. Rollen Sie Ihr Becken über das Säckchen vor und zurück, verbinden Sie dies mit der Atmung! Beim Ausatmen entfernt sich dabei das Steißbein von der Unterlage nach oben, und beim Einatmen nähert sich das Steißbein wieder der Unterlage an.

10 Wiederholungen



Variante

Anschließend: Kreisen mit dem Becken auf dem KKS, dabei fließt der Atem, beide Richtungen je 5 bis 10 Wiederholungen. Die Übung dient der Beckenbeweglichkeit, Blasendrangreduzierung und Spannungsregulation der Beckenbodenmuskulatur.

Gern erarbeiten wir mit Ihnen Ihr ganz persönliches Übungsprogramm!

→ Einatmen

→ Ausatmen