

Übung 4



➤ Ausgangsstellung:

Aufrechter Sitz auf einem Stuhl

Aufgabe:

Platzieren Sie die Hände auf den Knien und verlagern Sie das Körpergewicht nach vorne auf beide Beine.

Spannen Sie dabei die Beckenbodenmuskulatur an.

Anschließend gehen Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück und entspannen die Muskulatur.

Steigerung:

Verlagern Sie das Körpergewicht auf beide Beine und drücken Sie sich hoch in den Stand. Achten Sie darauf, dass Sie die Beckenbodenmuskulatur dabei die ganze Zeit angespannt halten.

Informationen und Kontakt

Nach einer Erkrankung oder einer Operation ist die Wiederherstellung der Bewegungs- und Leistungsfähigkeit sehr wichtig. Denn wer sich unbeschwert und schmerzfrei bewegen kann, empfindet mehr Lebensqualität.

Die Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten unserer Abteilung sind sowohl im stationären als auch im ambulanten Bereich tätig. Wir geben Ihnen praktische Tipps und Übungen, mit denen Sie selbst aktiv werden und die richtigen Bewegungsabläufe für den Alltag einüben können.

In unseren neuen, großzügigen Räumen bieten wir ein modernes Ambiente und eine optimale Geräteausstattung – ideale Bedingungen für die Krankengymnastik und Rehabilitation.

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag nach Vereinbarung

Kontakt:

Telefon 0711 991-1350
Kai Uwe Löder
physio@diakonie-stuttgart.de
www.diakonie-klinikum.de



Rosenbergstraße 38
70176 Stuttgart
Telefon 0711 991-0
Telefax 0711 991-1090
info@diakonie-klinikum.de
www.diakonie-klinikum.de



Übungen nach der Operation

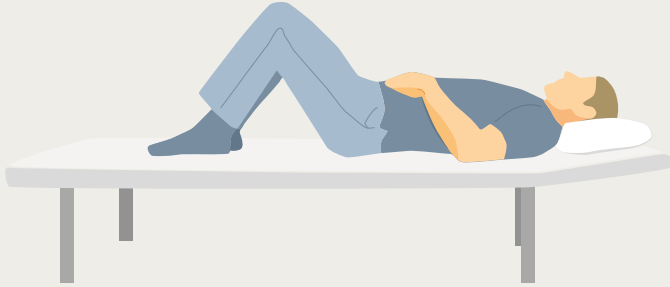
für die Beckenbodenmuskulatur



DKS_UK_07/24_01

Informationen
für Patienten

Ausgangsstellung



➤ für die Übungen 1 bis 3:

flache Rückenlage, die Beine sind angestellt und beide Hände liegen auf dem Bauch

Bitte beachten Sie

- Machen Sie nur Übungen, die Ihnen keine Schmerzen oder andere Beschwerden bereiten
- Nie die Luft anhalten
- Keine Pressatmung
- Einatmen = Entspannen
- Ausatmen = Anspannen



➤ Variante zur Ausgangsstellung:

Als Hilfestellung können Sie in Rückenlage das Becken mit einem Kissen unterlagern.

Übung 1: Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur

➤ Anleitung:

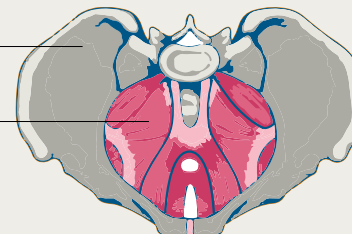
Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur mit der Vorstellung an, auf der Toilette den Urinstrahl unterbrechen zu wollen.

Halten Sie die Spannung für 2-3 Sekunden und lassen Sie anschließend wieder locker.

Das Becken von oben

Beckenknochen

Beckenboden-
muskulatur



Übung 2: Wahrnehmung der Atmung und Bauchspannung

➤ Anleitung:

Atmen Sie ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund entspannt wieder aus.

Ziehen Sie während der Ausatmung Ihren Bauchnabel nach innen und halten Sie die Spannung.

Mit Beginn der Einatmung lösen Sie die Anspannung wieder.

Übung 3: Atmung, Bauchspannung und Beckenbodenmuskulatur

➤ Anleitung:

Atmen Sie ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund entspannt wieder aus.

Während Sie ausatmen, spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an und ziehen Sie den Bauchnabel nach innen.

Mit Beginn der Einatmung lösen Sie die Anspannung wieder.