

# BECKENBODENCHECK

## Beckenbodencheck

	Position	Durchführung	So soll's sein	Achtung	Trainingskonsequenz
Stufe 1 Husten, Niesen, Lachen	Aufrechter Stand, beide Beine fest am Boden, hüftbreiter Stand, Blase ist mäßig voll	Mit aufrechtem Oberkörper in die Ellenbeuge gerade nach vorne oben hin gerichtet husten, niesen, oder aufrecht stehend lachen. Dies kann als provozierte willkürliche Aktion oder als Alltagsbeobachtung stattfinden.	Der Beckenboden muss dem intraabdominalen Druck standhalten, der bei diesen unwillkürlichen Testaktionen aufgebaut wird, ohne Harn zu verlieren.	Auf gerade Körperposition achten. Das Ergebnis kann sich durch vorgebeugte oder seitgeneigte Position verschlechtern. Beckenbodenfreundliches Husten nach neuestem Stand der Erkenntnisse ist günstiger nach vorne oben in die Ellenbeuge. Der Oberkörper ist dabei gestreckt.	Wer diese Stufe schafft darf flott mit großen Schritten marschieren und hat eine Grundkraft in der Rumpfkapsel, die plötzlicher Druckerhöhung gut standhalten kann. Die schnellkräftigen Fasern des Beckenbodens reagieren kräftig und reaktionsschnell, sodass die Frau kontinent ist in den beschriebenen Situationen. Schrittweite noch nicht über Hüftbreite. Kniebeugen nur auf halbe Höhe bis ca. 100/110° im Knie.
Stufe 2 Wippen	Aufrechter Stand, beide Beine fest am Boden, hüftbreiter Stand, Blase ist mäßig voll	Nun mit den Fersen auf und ab wippen ohne den ganzen Fuß vom Boden wegzuheben. Der Vorfuß bleibt am Boden. Mindestens 20-30 lockere Sprünge	Der Beckenboden muss dem intraabdominalen Druck und der vertikalen Stoßbelastung beim Wippen am Platz standhalten, ohne Harn zu verlieren.	Das Ergebnis kann bei komplett entleerter Blase zu einem falsch positiven Befund führen. Darum immer mit mäßig gefüllter Blase durchführen.	Wer diese Stufe schafft darf große Ausfallschritte nach vorne und zur Seite machen mit tiefem Absenken der Knie machen. Von Laufbewegungen ist noch abzu-sehen. Der innere Bebo hat an Grundkraft gewonnen.
Stufe 3a Hüpfen	Aufrechter Stand, beide Beine fest am Boden, hüftbreiter Stand, Blase ist mäßig voll	Nun mit den Füßen locker am Platz bei mittelbreitem Stand hüpfen. Der ganze Fuß hebt dabei jedes mal vom Boden ab. Füße stehen parallel.	Der Beckenboden muss dem intraabdominalen Druck und der vertikalen Stoßbelastung beim Hüpfen am Platz standhalten, ohne Harn zu verlieren.	Das Ergebnis kann bei komplett entleerter Blase zu einem falsch positiven Befund führen. Darum immer mit mäßig gefüllter Blase durchführen. Variieren Sie die Spurweite und spüren Sie, ob es einen Unterschied macht schmaler oder breiter zu stehen. Bei innenrotierter Hüfte führt es zu falsch negativem Befund.	Wer diese Stufe schafft darf große und tiefe Ausfallschritte nach vorne und zur Seite machen mit tiefem Absenken der Knie machen mit tief abgesenktem Gesäß durchführen. Zusätzlich sind Laufbewegungen in kurzen Abschnitten von 50-100m abwechselnd mit flottem Gehen (extensive Intervalle) möglich.
Stufe 3b Laufen	Aufrechter Stand, beide Beine fest am Boden, hüftbreiter Stand, Blase ist mäßig voll.	Nun locker am Platz bei mittelbreiter Hüftposition am Stand laufen. Der ganze Fuß hebt dabei jedes mal vom Boden ab. Es kommt wechselseitig zu einer Standbein und einer Schwungbeinposition.	Der Beckenboden muss dem intraabdominalen Druck und der vertikalen Stoßbelastung beim Laufen am Platz standhalten, ohne Harn zu verlieren.	Das Ergebnis kann bei komplett entleerter Blase zu einem falsch positiven Befund führen. Darum immer mit mäßig gefüllter Blase durchführen. Variieren Sie die Spurweite und die Sprunghöhe und spüren Sie, ob es einen Unterschied macht schmaler oder breiter zu stehen, bzw. höher oder flacher zu laufen.	Wer diese Stufe schafft darf große und tiefe Ausfallschritte nach vorne und zur Seite machen mit tiefem Absenken der Knie machen mit tief abgesenktem Gesäß durchführen. Zusätzlich sind Laufbewegungen in längeren Abschnitten von 100-500m abwechselnd mit flottem Gehen (extensive Intervalle) möglich.
Stufe 4 Springen	Aufrechter Stand, beide Beine fest am Boden, hüftbreiter Stand, Blase ist mäßig voll.	Sprung mit Grätsche in der Luft und schmaler Landung; Grätschsprung in der Luft mit breiter Landung; Schnurspringen, Trampolinspringen, mehrmalig hintereinander beidbeiniges Hüpfen vorwärts, Sprinten.	Der Beckenboden muss dem intraabdominalen Druck und der vertikalen Stoßbelastung beim intensive Laufen und Springen am Platz standhalten, ohne Harn zu verlieren.	Das Ergebnis kann bei komplett entleerter Blase zu einem falsch positiven Befund führen. Darum immer mit mäßig gefüllter Blase durchführen. Variieren Sie die Spurweite und die Sprunghöhe und spüren Sie, ob es einen Unterschied macht schmaler oder breiter zu stehen, bzw. höher oder flacher zu laufen od. zu hüpfen. od. im innen- bzw. aussenrotiertem Beinaufsatz zu landen.	Wer diese Stufe schafft, ist wieder beckenbodenfit! Alle Bewegungen und Sportarten sind wieder uneingeschränkt möglich. Einschränkungen können sich lediglich ergeben, wenn der Beckenboden wieder abschwächt z.B. aufgrund von starker Erkältung, erneuter Schwangerschaft, Abfall der Trainingsleistung, Hormonschwankungen oder ähnliches!