

## Die Rolle des Beckenbodens im Sport

Edda Hochleitner, Physiotherapeutin B.A.  
Matthias Keller, Physiotherapeut B.A.

[www.prehab-lab.de](http://www.prehab-lab.de)



## Einführung

*Der Beckenboden ist eine wichtige Muskelgruppe im Körper, die den unteren Teil des Beckens unterstützt. Er besteht aus verschiedenen Muskeln und Bindegewebe. Der Beckenboden hat mehrere Funktionen, darunter die Unterstützung der inneren Organe wie Blase, Darm und Gebärmutter. Ein starker Beckenboden ist wichtig für die Kontrolle der Blasen- und Darmfunktion sowie für die sexuelle Gesundheit. Es gibt verschiedene Übungen und Techniken, um den Beckenboden zu stärken und seine Funktion zu verbessern.*

---

# Beckenboden

komplexes, dreidimensionales Gebilde aus Muskeln und Bindegewebe, welches den Beckenraum nach unten hin abschließt

# Aufgaben Beckenboden

- Schließmuskel für Blase und Darm
- Stützfunktion innere Organe
- Darmperistaltik
- Weiten bei Geburt und Miktion
- Sexualität, Erregbarkeit
- Stabilisation Rumpf

# Zusammenfassung Aktivierung

- Gute Ausgangsstellung
- Bilder helfen
- Töne
- Mundposition

# Dysfunktionen

# Inkontinenz

Belastungsinkontinenz

Dranginkontinenz



# Belastungsinkontinenz - Ursachen



Schwangerschaft, Geburt, Überbelastung, Alterung oder hormoneller Umstellung während der Wechseljahre können diese Defekte hervorrufen.

(PERUCCHINI und TUNN 2001)



Bei Männern kann eine Prostata-OP zu einer Belastungsinkontinenz führen

(BALES 2000, IDE 2000)

# Dysfunktionen

Miktions-, Defäkationsstörungen

Beckenbodensenkung

sexuelle Funktionsstörungen

muskuloskelettale Dysfunktionen

...

# Hypotonie

Eine Unteraktivität der Beckenbodenmuskulatur kann in Urin- Stuhl- oder Windinkontinenz resultieren.

Bei Frauen kann dadurch die Stabilität der Beckenorgane reduziert werden, was zusammen mit laxem Bindegewebe zu Organsenkungen beitragen kann.

(Amy Stein et al. 2019)

# Hypertonie

Überaktivität der Beckenbodenmuskulatur

kann zu Schmerzen im Unterleib, Becken, Rücken, den unteren Extremitäten oder Genitalien führen.

Es können dabei Symptome wie anorektale Dyssynergie, Verstopfung, Blasenentleerungsstörung, verstärkter Harndrang und -häufigkeit sowie Harn- und Stuhlinkontinenz auftreten

(Amy Stein et al. 2019)

# Diagnose

Anamnese (Fragebögen/ Miktionsprotokoll)

Palpation

-> Beckenbodentraining

weitere Untersuchungen (Urodynamik)

# Therapie

- Information und Aufklärung -

funktionell-anatomische Zusammenhänge

Physiologische Haltung und Bewegung

# Therapie

## - Verhaltensschulung -

Haltungs-und Bewegungsschulung

Bewusstmachung der Atmung

Toiletten- und Blasentraining

Verhalten bei abdominaler Drucksteigerung

Umgang mit Drang etc..

„The Knack“

(MILLER et al. 1994)

# Therapie

## - Verbesserung der muskulären Leistungsfähigkeit -

Anbahnung AA anspannen - EA lösen

„Ausdauer“  $\frac{2}{3}$  der maximalen Anspannungszeit

Integration in Alltag und Übungen

-> häufig zuerst stärkste Schicht,

dann immer mehr Fokus auf schwächere

ggf. alle 3 zusammen

-> Steigerung der ASTE und Übungen abhängig von Ziel und problematischer Handlung

# Trainingsbeispiele

# Hintere Kette mit Beckenbodenaktivierung



## Bridging segmental



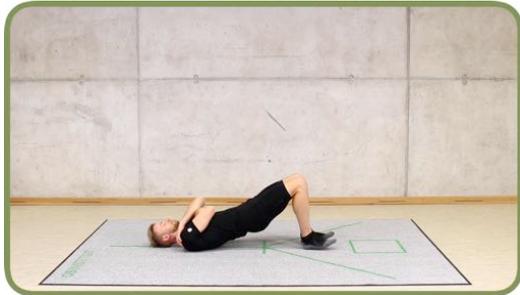
---

---

---

---

## Bridging mit Lastwechsel



---

---

---

---

## Cook Bridge



---

---

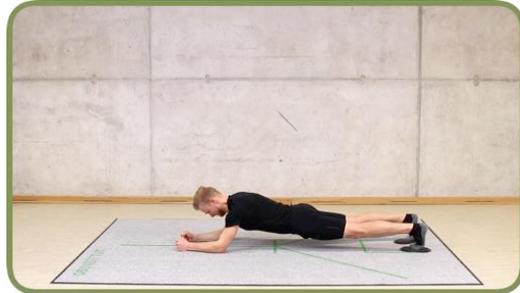
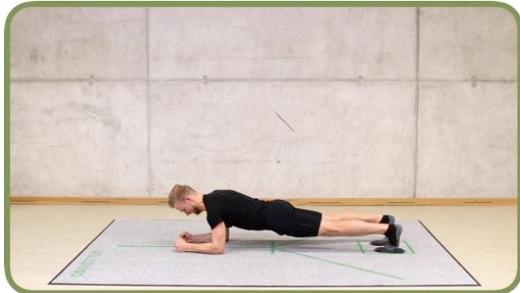
---

---

# Vordere Kette mit Beckenbodenaktivierung



## Body Saw Backward Slide



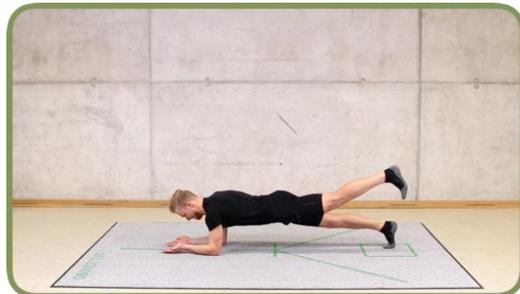
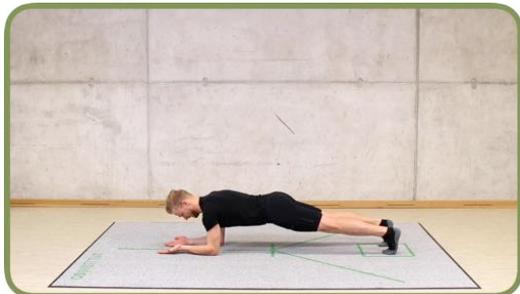
---

---

---

---

## Plank Alternating Leg Raise



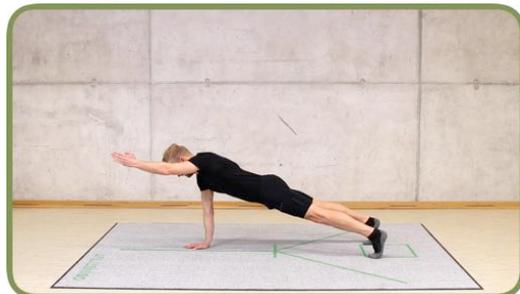
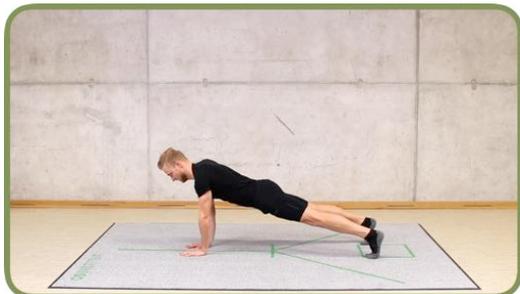
---

---

---

---

## High Plank Alternating Arm Raise



---

---

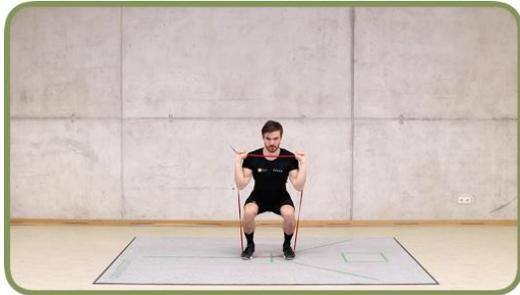
---

---

# Kraft- und Funktionsübungen mit Beckenbodenaktivierung



## Resisted Squat to Overhead Press



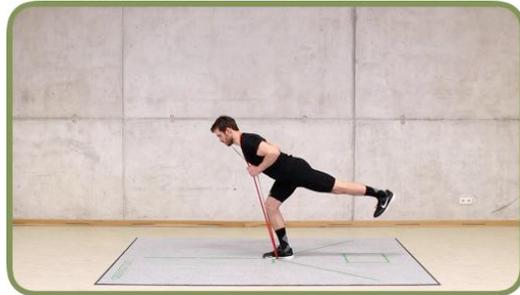
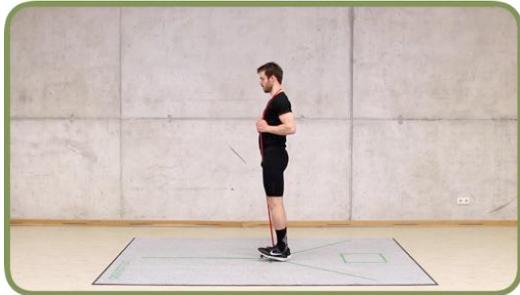
---

---

---

---

## Resisted Single Leg Deadlift



---

---

---

---

## Bulgarian Split Squat



---

---

---

---

# Die Rolle des Beckenbodens im Sport

Edda Hochleitner, Physiotherapeutin B.A.

Matthias Keller, Physiotherapeut B.A.



[praxis@prehab-lab.de](mailto:praxis@prehab-lab.de)

[www.prehab-lab.de](http://www.prehab-lab.de)