

OÖG-Gesundheitsquiz März 2020

Beckenboden

Testen Sie Ihr Wissen über den Beckenboden und erhalten Sie Informationen zur Beckenbodengesundheit.

Frage 1: WAS VERSTEHT MAN UNTER BECKENBODEN?

Antwort 1: ein Geflecht aus Muskeln, Bändern und Bindegewebe

Antwort 2: die Beckenknochen, die den Körper nach unten begrenzen

Antwort 3: das knöcherne Becken und die Unterleibsorgane der Frau

Richtige Antwort:

Der Beckenboden ist ein Geflecht aus Muskeln, Bändern und aus Bindegewebe, das sich zwischen den Knochen des Beckens wie ein Netz spannt.

Frage 2: KANN MAN DEN BECKENBODEN BEWUSST ANSPANNEN?

Antwort 1: Nein, die Muskeln arbeiten unwillkürlich, ohne dass wir es merken.

Antwort 2: Ja, man kann die Muskeln bewusst anspannen und wieder lockerlassen.

Antwort 3: Der Beckenboden dient der Fixierung der Beckenorgane, das Anspannen würde diese langfristig schädigen.

Richtige Antwort:

Grundsätzlich funktioniert die Muskulatur unwillkürlich. Man kann den Beckenboden aber trainieren und die Muskeln bewusst an- und entspannen.

Frage 3: WAS SIND ERSTE ANZEICHEN EINER BECKENBODENSCHWÄCHE?

Antwort 1: leichter Harnverlust beim Niesen und Lachen

Antwort 2: Reizdarm

Antwort 3: Schmerzen im Unterbauch

Richtige Antwort:

Als erstes Warnzeichen gilt leichter Harnverlust, auch Stuhlinkontinenz kann die Folge einer Beckenbodenschwäche sein. Bei Frauen kann es in weiterer Folge zu einer Gebärmuttersenkung oder zu einem Gebärmuttervorfall kommen.

Frage 4: EINE BECKENBODENSCHWÄCHE BEIM MANN ...

Antwort 1: ... hat keine gesundheitliche Auswirkung.

Antwort 2: ... gibt es nicht, diese Erkrankung tritt aufgrund der anatomischen Gegebenheiten nur bei Frauen auf.

Antwort 3: ... führt zu Potenzproblemen.

Richtige Antwort:

Eine Beckenbodenschwäche kann beim Mann neben Blasen-, Darm- und anderen Problemen auch zu Störungen der Potenz führen.

Frage 5: WODURCH KANN EINE BECKENBODENSCHWÄCHE BEGÜNSTIGT WERDEN?

Antwort 1: durch zu häufiges und langes Laufen

Antwort 2: durch falsches Sitzen und das Heben schwerer Gegenstände

Antwort 3: durch zu langes Stehen bei diversen Tätigkeiten (z.B. beim Kochen, Bügeln, ...)

Richtige Antwort:

Beim Sitzen sollte immer auf eine aufrechte Haltung geachtet werden, beim Heben ist es wichtig, dass man die Beckenbodenmuskulatur anspannt und aus den Knien heraus hebt. Dadurch wird die Rumpfmuskulatur aktiviert, was in weiterer Folge zu einer Stärkung des Beckenbodens führt.

Frage 6: EINE ÜBUNG ZUR STÄRKUNG DES BECKENBODENS HEISST...

Antwort 1: Bockspringen

Antwort 2: Hasenhopser

Antwort 3: Katzenbuckel

Richtige Antwort:

Eine effektive Übung ist der „Katzenbuckel“. Im „Vierfüßlerstand“ halten Sie den Rücken gerade gestreckt und atmen tief ein. Beim Ausatmen drücken Sie den Rücken in einer Buckelform nach oben und senken gleichzeitig den Kopf nach unten. Beim Einatmen strecken Sie den Rücken wieder gerade. Diese Übung mehrmals wiederholen.

Kompakt-Info:

Beckenboden

Der Beckenboden ist ein Geflecht aus Muskeln, Bändern und aus Bindegewebe, das sich zwischen den Knochen des Beckens wie ein Netz spannt. Er schließt den Bauchraum nach unten hin ab, stützt die Bauch- und Beckenorgane und hilft so mit, dass diese ihre korrekte anatomische Lage im Körper halten können.

Der Beckenboden wird von kleinen Öffnungen für den Darmausgang, die Harnröhrenöffnung und bei der Frau für den Scheidenausgang durchbrochen.

Grundsätzlich merken wir gar nicht, dass wir einen Beckenboden haben, weil die Muskulatur unwillkürlich funktioniert. Man kann den Beckenboden aber trainieren und die Muskeln bewusst an- und entspannen. Mit bestimmten Übungen kann man so einer Beckenbodenschwäche vorbeugen, oder bei bereits bestehenden Problemen gezielt entgegenwirken.

SYMPTOME UND WARNZEICHEN

Als erstes Warnzeichen gilt leichter Harnverlust, auch Stuhlinkontinenz kann die Folge einer Beckenbodenschwäche sein. Als Folge der körperlichen Belastung durch Schwangerschaft und Geburt sind Frauen häufiger von einer Beckenbodenschwäche betroffen. In weiterer Folge kann es auch zu einer Gebärmuttersenkung oder zu einem Gebärmuttervorfall kommen. Aber auch bei Männern kann die Erkrankung auftreten. Neben Blasen-, Darm- und anderen Problemen kann die Schwäche beim starken Geschlecht auch zu Störungen der Potenz führen.

TIPPS

Um auf seine „Beckenbodengesundheit“ zu achten, ist es wichtig, dass das Muskel- und Bindegewebegeflecht im täglichen Leben möglichst geringen Belastungen ausgesetzt ist.

Beim Sitzen sollte immer auf eine aufrechte Haltung geachtet werden, beim Heben ist es wichtig, dass man die Beckenbodenmuskulatur anspannt und aus den Knien heraushebt. Dadurch wird die Rumpfmuskulatur aktiviert, was in weiterer Folge zu einer Stärkung des Beckenbodens führt.

Es gibt zahlreiche Übungen, die zu einer Festigung des Beckenbodens beitragen.

Eine ist der „Katzenbuckel“. Im „Vierfüßlerstand“ halten Sie den Rücken gerade gestreckt und atmen tief ein. Beim Ausatmen drücken Sie den Rücken in einer Buckelform nach oben und senken gleichzeitig den Kopf nach unten. Beim Einatmen strecken Sie den Rücken wieder gerade. Diese Übung mehrmals wiederholen.