

# Turnfestakademie Hamm 2019

# Skript

**WS Nr.421**

**WS Beckenboden - immer up to date**

**Referent/in: Martschinke-Rasky, Anja**

Lange Zeit wurden die vielfältigen funktionellen Bedeutungen des Beckenbodens und seiner Muskulatur unterschätzt.

Mittlerweile gewinnt er immer mehr Aufmerksamkeit – auch im Sport und Training.

### **Aufgaben des Beckenbodens**

- Verstärkung sphinkter ani ◊ Kontrolle der Ausscheidung durch Abknicken des rectums
- untere Begrenzung der Bauchhöhle
- Beitrag zur aufrechten Haltung Stabilisierung der LWS/des Rumpfes gemeinsam mit Bauch- & Rückenmuskulatur
- Organe tragen
- wirkt bei Atmungskoordination mit
- Gleichgewicht & Bewegung
- Sexualität

durch

- Entspannen/ Öffnen/ Senken
- Anspannen/ Schnüren/ Heben
- reflektorisch gegenhalten

### **Funktionen de Beckenbodens**

"Gurtfunktion" ◊ Lagesicherung der inneren Organe

"Trampolinfunktion" ◊ Kontinenzsicherung bei spontanen intraabdominellem Druckanstieg

"Schnürfunktion" ◊ Sphinkterkompetenz

### **Beckenboden Aufbau**

3 Schichten

gitterförmig übereinander

durch Bindegewebe und Faszien miteinander verbunden

#### **Äußere Schicht**

**Lage:** Zwischen Schambein und Steißbein aufgehängt, zwei Schlaufen, die eine Acht bilden

Diese äußerste Schicht liegt direkt unter der Hautoberfläche verbindet das Steißbein mit dem Schambein

**Funktion:** diese zwei Ringmuskeln können die Öffnungen des Körpers (Harnröhre und After) verschließen

diese Muskelschicht kann unabhängig von den beiden anderen Schichten angespannt werden

**Hilfsmuskeln:** Adduktoren

**Übung zum Erspüren:** Die Schließmuskeln aktiv verschließen.

### **Mittlere Schicht**

**Lage:** liegt mehr im vorderen Teil des Beckens, liegt über der äußeren Beckenbodenschicht und ist von beiden Seiten in eine Schicht festen Gewebes eingebettet

als Dreieck sitzt sie zwischen Sitzbeinknochen und Schambein Funktion: Schließmuskel der Harnröhre

**Funktion:** federt Druckbelastungen aus dem Bauchraum ab, wie sie beim Husten oder Niesen entstehen

Hauptaufgabe: die Stabilisierung des Beckens ein großer Teil dieser Muskelfasern ist dem direkten Willen unterworfen

**Hilfsmuskeln:** Gesäßmuskeln

**Übung zum Erspüren:** Schiebe die Finger unter deine Sitzbeinknochen, ziehe sanft die Sitzbeinknochen nach innen. Mache in deiner Vorstellung den Beckenausgang schmaler.

Wichtig: Die Gesäßmuskulatur entspannt halten.

### **Innere Schicht**

**Lage:** kleidet fächerförmig die Beckenschale aus verläuft vom Kreuzbein bis zum Schambein

**Funktion:** Aufrichtung des Beckens, kann kaum unabhängig angespannt werden, hat aber das höchste Schwingungspotential nach oben und unten beim Singen, Sprechen und jedem Atemzug wird diese Schicht in Schwingung versetzt ist sie angespannt, erhöht sich die gesamte Spannung im Körper, ist sie schlaff, erschlafft auch der Rest!

**Hilfsmuskeln:** Bauchmuskeln

**Übung zum Erspüren:** Konzentriere dich auf den Damm, ziehe ihn nach innen. Mache in deiner Vorstellung deinen Beckenausgang insgesamt kleiner.

→ im Dampfpunkt – Punkt zwischen Anus und Vagina – sind alle drei Schichten miteinander verbunden

### **Synergetische Einheit**

Der Beckenboden geht über fasziale Strukturen Verbindungen mit den Hilfsmuskeln ein. Die An- oder Entspannung der jeweiligen Muskeln hat also eine Auswirkung auf den gesamten Organismus und seine Bewegungen. So entstehen Muskelketten, die zusammen als Synergetische Einheit arbeiten.

## **Beckenbodentraining**

### **Stufen**

- Wahrnehmung des Beckenbodens
- Kräftigung
  - ◇ Becken bewegen

- ◇ Beckenboden rhythmisch anspannen und loslassen
- ◇ Beckenboden daueranspannen
- Loslassen
- Integration der Beckenbodenaktivität in Alltag

## Literatur

Ulla Häfelinger: Gymnastik für den Beckenboden, Meyer & Meyer Sport; Auflage: 6., Auflage 2013

Oellerich/Wessels: Soforthilfe Beckenboden, BLV 2014

Renate Tanzberger: Der Beckenboden. Funktion, Anpassung und Therapie. Das Tanzberger-Konzept, Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH; Auflage: 3 2013