

Diese ist eine kurze Zusammenfassung der Informationen betreffend Rumpfstabilität, die Sie von Ihrer Physiotherapeutin erhalten haben. Sie soll Ihnen eine hilfreiche Gedankenstütze für das (tägliche) Üben zu Hause bieten und stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei Unklarheiten (auch nach Therapieabschluss) kontaktieren Sie uns ohne zu Zögern – wir beraten Sie gerne!

## Wichtige Muskeln für die Rumpfstabilität:

Eine zentrale Rolle spielen die **Beckenbodenmuskulatur und der Bauchmuskel „transversus abdominis“**. Es ist für Sie wichtig die Muskeln „spüren und anspannen zu lernen“ und zu trainieren.

## Wie spanne ich die Beckenbodenmuskulatur und den „transversus“ an?

- „Hosen-Reissverschluss von unten nach oben zuziehen.“ (für die Frau)
- „Lift nach oben ziehen.“ (für die Frau)
- „Hoden nach oben ziehen“ und „Penis einziehen“ (für den Mann)
- „Stellen Sie sich vor Sie müssen dringend Wasser lösen, aber müssen es zurückhalten.“ (für beide)
- „Zusätzlich den Bauchnabel etwas einziehen Richtung Wirbelsäule“ (für beide)
- „Zusätzlich den Schliessmuskel anspannen („zusammenpressen“)" (für beide)

## Wie kann ich kontrollieren, ob ich die richtigen Muskeln anspanne?

In Rückenlage spüren Sie vorne am Becken links und rechts die beiden vorstehenden, prominenten „Knochenhöcker“. Legen Sie Ihre Fingerkuppen auf diese drauf und rutschen dann von diesen runter etwa 2cm Richtung gegenüberliegendem Knochenhöcker“. Dort belassen Sie Ihre Finger. Wenn Sie nun den Beckenboden anspannen, sollten Sie unter Ihren Fingerkuppen in der Tiefe eine Muskelspannung spüren.

## Unbedingt vermeiden:

- ⊗ Spannen Sie **keine** anderen Muskeln wie Gesäss, Bauch, Beine etc. an.
- ⊗ Spannen heisst nicht nach unten drücken sondern nach oben ziehen!
- ⊗ Beim Urinieren „abklemmen“ ist keine sinnvolle Übung, da sich Restharn in der Blase sammeln kann und es u.a. zu einer Blasenentzündung kommen kann. Zudem werden die Nerven und Muskeln irritiert und die spontane Blasenentleerung gestört.

## Grundübung:

1. Bauen Sie die Spannung langsam auf.
2. Atmen Sie normal weiter.
3. Halten Sie die Spannung so lange sie können.
4. Wieder langsam entspannen.

⇒ Diese Grundübung können Sie in allen Alltagssituationen durchführen (Sitzen, Liegen, Stehen etc.). Kleben Sie zur Erinnerung farbige Punkte an Stellen, die Sie am Tag öfters betrachten (Uhr, PC, WC-Spiegel etc.). Jedes Mal wenn Sie einen Punkt sehen „spannen“ Sie an.

## Übungsablauf für den Alltag:

1. Die Grundübung pro Tag ca. 5-10x oder mehr durchführen.
2. Nehmen Sie sich einmal pro Tag extra ca. 15 Minuten am Stück Zeit, um das spezifische von Ihrer Therapeutin instruierte Übungsprogramm zusätzlich zu absolvieren.

⇒ **Tägliches Üben ist sehr wichtig und entscheidend für den Erfolg der Therapie!**

Viele weitere Informationen finden Sie unter [www.physiotherapie-binningen.ch](http://www.physiotherapie-binningen.ch). Bei Fragen zögern Sie nicht uns zu kontaktieren – wir beraten Sie gerne!

Ihr Physio team Moser & Klumpp