

ENTDECKEN SIE IHREN

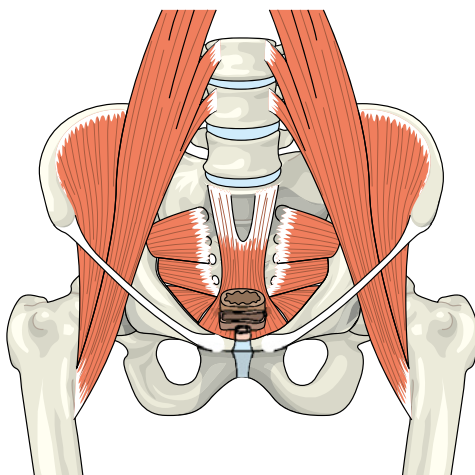
Beckenboden

Erfreulich ist, dass das Thema Beckenboden in den letzten Jahren mehr und mehr enttabuisiert wurde und Frauen und Männer sich zu ihren Beckenbodenproblemen bekennen sowie gezielt etwas dagegen unternehmen wollen. Schließlich sind die Beckenbodenmuskeln genauso trainierbar wie andere Muskelgruppen auch.



ANATOMISCHE GRUNDLAGEN

Der Beckenboden hat etwas mit dem Zwerchfell (Diaphragma), unserem wichtigsten Atemmuskel, gemeinsam. Beide bewegen keine Gelenke, sondern »nur« Weichteile, wobei beide sich zu einem Mittelpunkt hin zusammenziehen. Der Unterschied besteht darin, dass das Zwerchfell den Bauchraum nach oben hin abschließt und sich nach unten senkt, wenn es sich beim Einatmen zusammenzieht, wogegen der Beckenboden den Bauchraum nach unten begrenzt und sich nach oben anhebt, wenn er angespannt wird. Da diese Muskeln keine Gelenke bewegen, ist der Übelnde auf sein Muskelgefühl für diese tief in unserem Körper liegenden Muskel-



Frontalansicht der Beckenbodenmuskulatur und des Beckens

gruppen angewiesen – und dies ist häufig kaum ausgeprägt oder gar nicht vorhanden.

Meistens wurde uns in unserem Kulturkreis schon als Kind sehr früh deutlich gemacht, dass diese Region eine Tabuzone darstellt. Man tat so, als wäre sie nicht da, und daher konnte auch kein gesundes Muskelgefühl entstehen. Dieses Muskelbewusstsein muss meist erst aufgebaut werden.

Gründe für eine schwache Beckenbodenmuskulatur

Starke Beckenbodenmuskeln sind für das Halten der Bauchorgane, Eingeweide, Genitalorgane und für die sexuelle Reaktionsfähigkeit äußerst wichtig. Jedoch sind diese Muskeln besonders häufig schwach und funktionsuntüchtig.

Die wichtigsten Gründe dafür sind:

- ▶ Allgemeine Bindegewebschwäche
- ▶ Übergewicht
- ▶ Dauernde extreme Belastung: Beim Heben und Tragen schwerer Lasten, aber auch bei lang anhaltendem stoßhaftem Husten oder einer dauernden Pressatmung (zum Beispiel bei chronischer Bronchitis oder Asthmaanfällen) wird ein gewaltiger Druck auf die Tragemuskeln ausgeübt.
- ▶ Mangelnder Gebrauch
- ▶ Schädigung während einer Geburt

- ▶ Hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren: Das Gewebe um Harnröhre, Blase und Beckenboden bildet sich etwas zurück; die Durchblutung wird vermindert.

Aufbau der Beckenbodenmuskulatur

Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten, die zusammen etwa handtellerdick sind und übereinanderliegen (siehe Abbildung Seite 18 oben). Sie sind so angeordnet, dass die Muskelfasern der tiefen Schicht von vorn nach hinten verlaufen, die der mittleren Schicht quer und die der äußeren Schicht wieder von vorn nach hinten. Durch diese Anordnung wird eine gitterartige, feste Struktur erreicht. Im Bereich des Damms, der den Mittelpunkt des Beckenbodens bildet, verdichten sich die Muskelfasern zu einem »Haltekreuz«, wodurch dieser stark belastete Teil gefestigt wird. Nach einem Dammschnitt muss diese Festigkeit zuerst geduldig wieder antrainiert werden.

Der Beckenboden hat einiges gemeinsam mit dem Zwerchfell, jedoch ist er nicht einfach ein einzelner Muskel, sondern vielmehr eine Muskel-Sehnen-Konstruktion, eine Art Verschlussapparat, der sich aus verschiedenen Bauelementen zusammensetzt. Während der Zwerchfellmuskel mehr einer Kuppel gleicht und sich beim Zusammenziehen nach unten abflacht, stellt die Beckenbodenmuskulatur eine

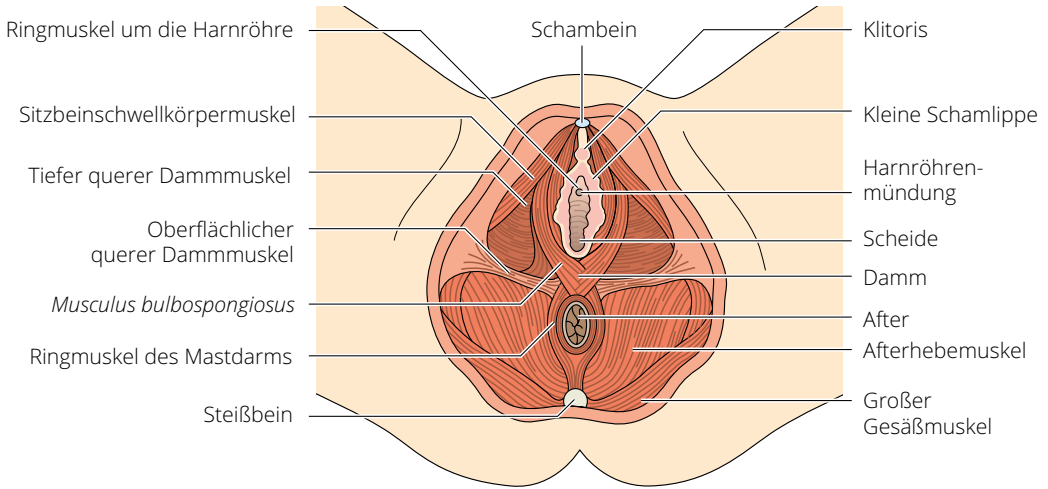
Mein Rat

Spannen Sie beim Husten und Niesen immer die Beckenbodenmuskeln an! Auch die Bauchpresse darf nie ohne gleichzeitiges Anspannen der Beckenbodenmuskeln erfolgen, weil sich der Beckenboden und seine Bänder sonst zu sehr nach unten dehnen und die Haltekonstruktion sich senkt. Ebenfalls schädlich: Drücken beim Wasserlassen oder Stuhlgang.

trichterförmige Muskel-Sehnen-Platte dar, deren Fasern in alle Richtungen verlaufen (siehe Abbildung Seite 18 unten).

Die Beckenbodenmuskulatur erstreckt sich insgesamt vom Schambein bis zum Steißbein und wird seitlich von den beiden Sitzbeinhöckern begrenzt. Anatomisch wird der Beckenboden in drei Etagen eingeteilt:

1. Das Beckenzwerchfell (*Diaphragma pelvis*)
2. Die Schließmuskeln von Darm und Urogenitaltrakt (Sphinkterenschicht)
3. Das Zwerchfell der Harn- und Geschlechtsorgane (*Diaphragma urogenitale*)

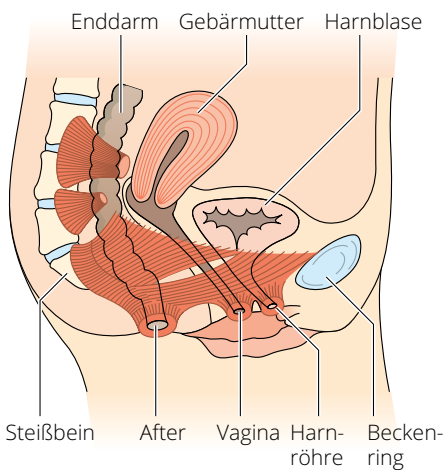


Gesamtansicht der Beckenbodenmuskulatur

Das Beckenzwerchfell

Diese tiefste, innerste Muskelschicht schließt das Becken nach unten hin ab (Beckenausgang), hat flächenmäßig und für die Stütze sowie Tragfähigkeit der in-

neren Organe und Eingeweide eine ausschlaggebende Bedeutung und auf die Statik einen erheblichen Einfluss. Der Spannungszustand des Beckens hängt von diesem Hebemuskel ab.



Seitliche Ansicht der trichterförmigen Muskulatur des Beckenbodens

Die vier Muskelzüge des Afterhebemuskel

Die Muskelschicht wird vor allem von dem aus vier Muskelzügen bestehenden Afterhebemuskel (*Musculus levator ani*) gebildet, der sich fächerförmig im kleinen Becken entfaltet und dieses wie der Boden einer Schale nach oben hin abschließt (siehe Abbildung Seite 16).

Der innere Hauptmuskel ist trichterförmig ausgebildet (siehe Abbildung links). Seine Muskelfasern, die rechts und links der Urogenitalorgane verlaufen, erstrecken sich vom Schambein bis zum Steiß-

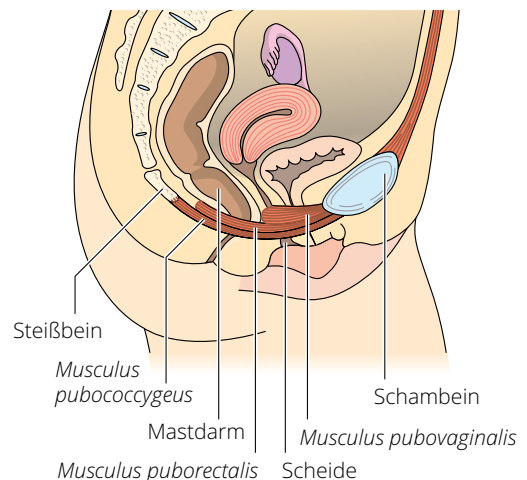
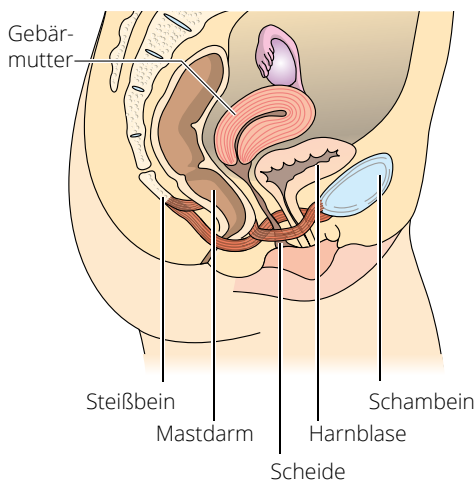
bein. Rechter und linker Schenkel des Muskels geben den »Levatorschlitz« frei, um Harnröhre, Scheide und After durchtreten zu lassen. Wenn er sich zusammenzieht, wird Stuhl oder Harn zurückgehalten.

Einige Muskelfasern beider Levatorschenkel ziehen vom Schambein wie eine u-förmige Schlinge zum einen um den After (*Musculus puborectalis*), zum anderen um die Scheide (*Musculus pubovaginalis*) bei der Frau und um die Prostata (*Musculus levator prostatae*) beim Mann und kehren auf der anderen Seite zum Schambein zurück (siehe Abbildung unten rechts). Dadurch entsteht eine Schlingenwirkung, wenn man diesen Muskel (U-Muskel) zusammenzieht. Außerdem wird er nach vorn gezogen.

Der Scheidenmuskel umgibt die Scheidenwände und kann diese verengen. Er weist viele Nervenenden auf, die sowohl zug- als auch druckempfindlich sind und sexuelle Reaktionen und Empfindungen ermöglichen.

Ein dritter Zug des Afterhebemuskels erstreckt sich in beidseitig gerade angeordneten Fasern über die ersten beiden Teile hinweg vom Schambein bis zum Steißbein und unterstützt diese; er heißt daher *Musculus pubococcygeus*. Sexualtherapeuten empfehlen häufig die sogenannte PC-Übung (PC für *pubococcygeus*) oder auch Kegelübung, bei der es speziell um die Kräftigung dieser Muskelzüge geht.

Der vierte Muskelzug heißt *Musculus iliococcygeus*.



Seitliche Ansicht des Afterhebemuskels mit seinen Muskelsträngen (links) und des Afterhebemuskels (rechts)