



STABILITÄT ***KONTROLLE*** ***BALANCE***

Online-Feldenkrais Workshop
zum Thema Beckenboden

*»Wahrnehmung
ist essentiell
für Handeln«*

COOK / WOOLACOTT
MOTOR CONTROL 1995

SYNERGIEN DER BECKENBODEN- MUSKELGRUPPE

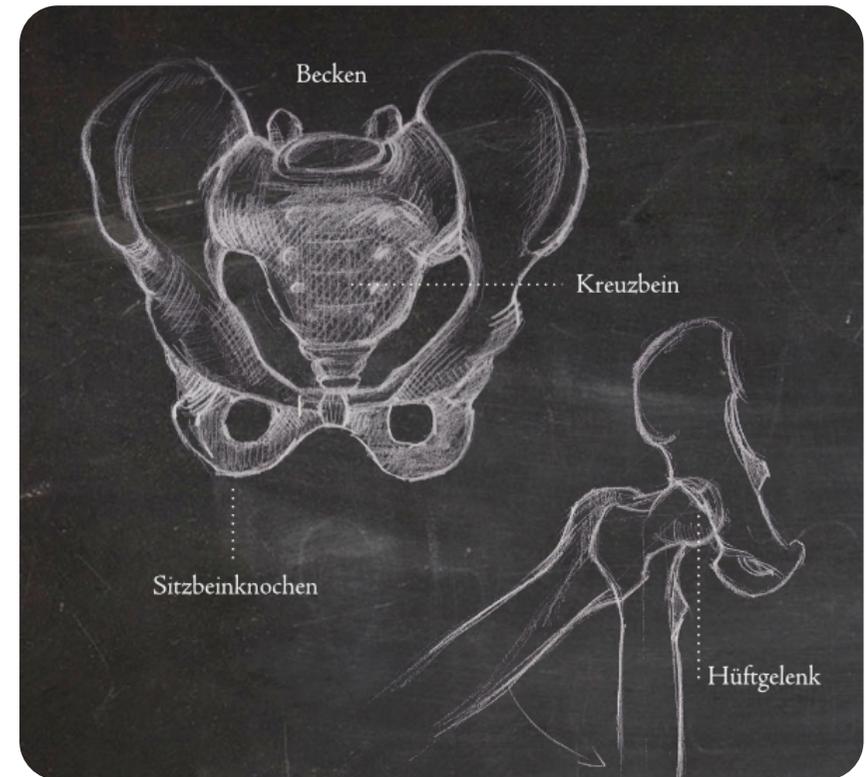


Multifidii

Zwerchfell

Bauchmuskeln (Transversus)

Beckenboden



MUSKELN, DIE IM BECKEN BEFESTIGT SIND

Abdominals

Pyramidalis

Gluteus Max

Gluteus Med

Gluteus Min

Prirformis

Superior Gemellus

Inferior Gemellus

Obteratur Externus

Obteratur Internus

Quadratus Femoris

Biceps Femoris

Adductor Brevis

Adductor Longus

Adductor Magnus

Pectineus

Gracilis

Rectus Femoris

Erector Spinae

Multifidii

Latissimus Dorsi

Psoas Major

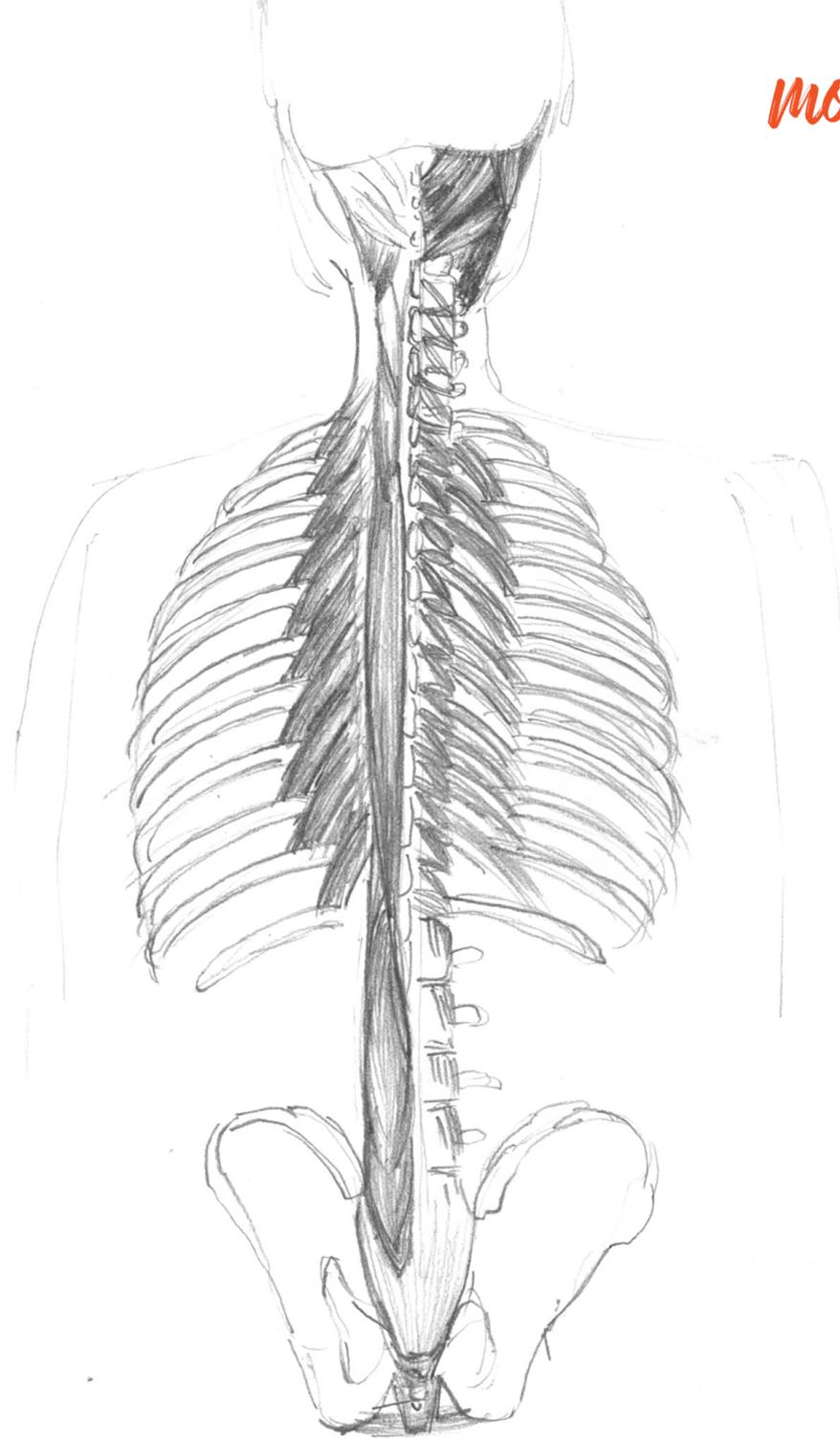
Iliacus

Psoas Minor

Quadratus

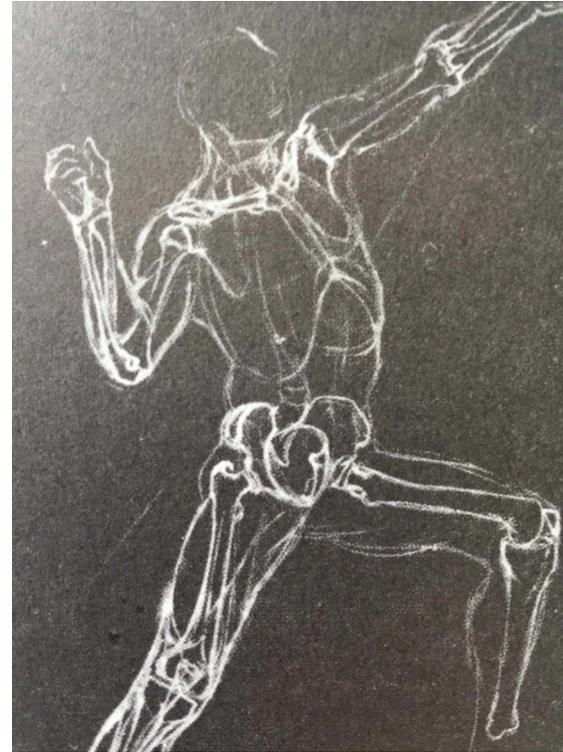
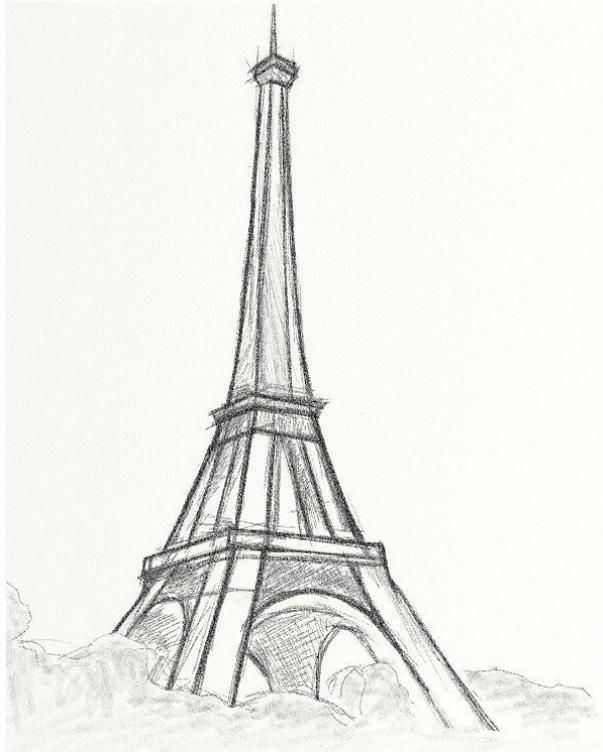
Levator Ani

Coccygeus



MUSKELN DIE DEN BECKENBODEN MIT DEM KOPF VERBINDEN

**Rückenmuskulatur (Musculi Dorsi):
Tiefe Schichten**



Körper in Bewegung sind dynamische Systeme:
komplex, selbstorganisiert, nicht statisch und nicht linear.

»Das Nervensystem besitzt die Fähigkeit integrierte Synergien zu bilden, die Bewegung eines Organismus aktivieren.«

NICOLAI BERNSTEIN 1930

KOMPLEXE DYNAMISCHE SYSTEME

- Wenn ein Element geändert wird, kann sich das ganze Muster verändern ...
- Muskeln werden nicht einzeln angesteuert
- Es braucht ein Gehirn
- Befehl geht über Funktion
- Verbesserung der Funktionen über Lernen

BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG: LERNSTRATEGIEN IN DER FELDENKRAISMETHODE

Body Scan

Neugierig Erforschen

Komfort

Atmung

Geführte Aufmerksamkeit

Fehler sind Teil des
Lernprozesses

Synergistische Muster

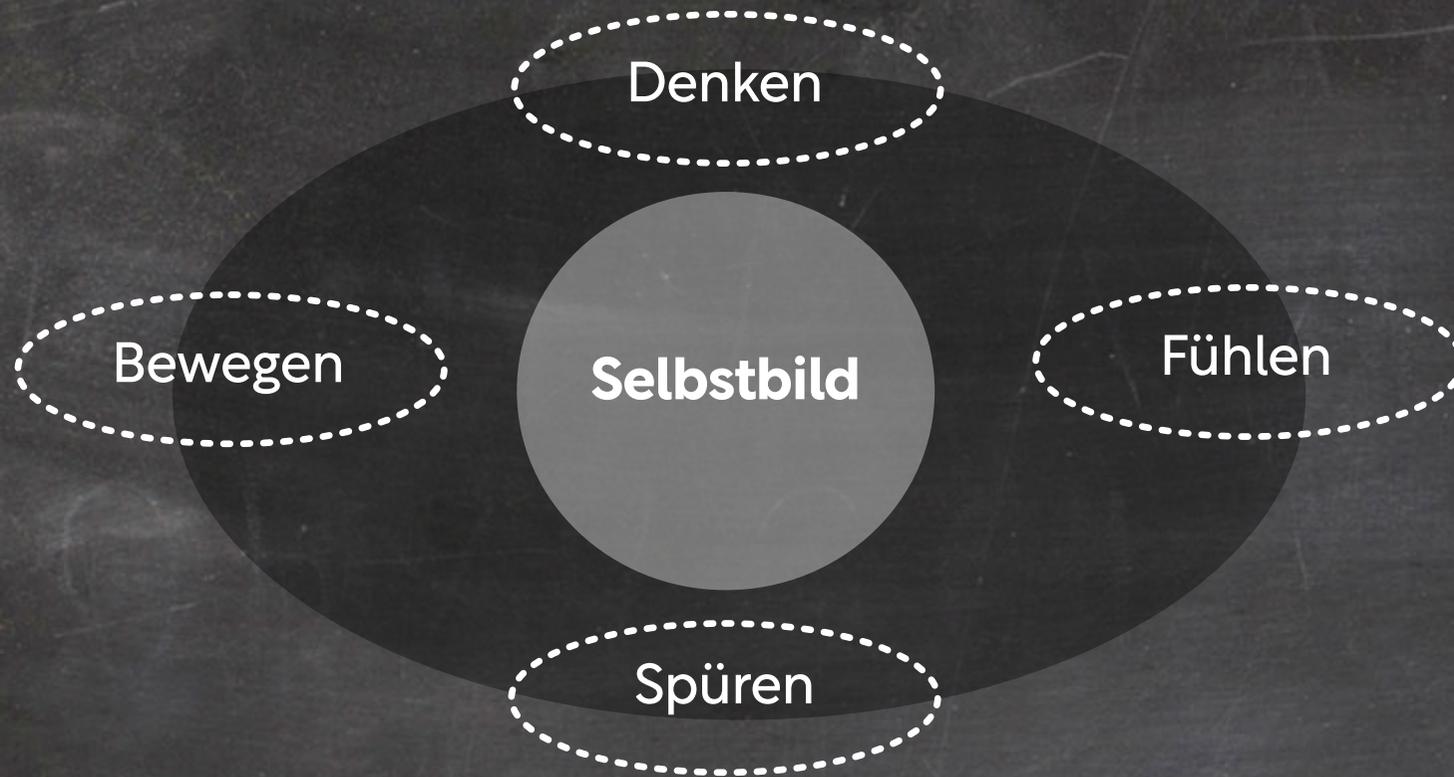
Hilfsbewegungen

Imagination

Variationen in Timing,
Rhythmus, Tempo und
Initiation der Bewegung

»Wir verhalten uns entsprechend unserem Selbstbild«

MOSHE FELDENKRAIS



ANZEICHEN FÜR BECKENBODENPROBLEME

Inkontinenz

Bauch- oder Hüftoperationen

Inaktivität

Schwache Stabilitätsmuskeln

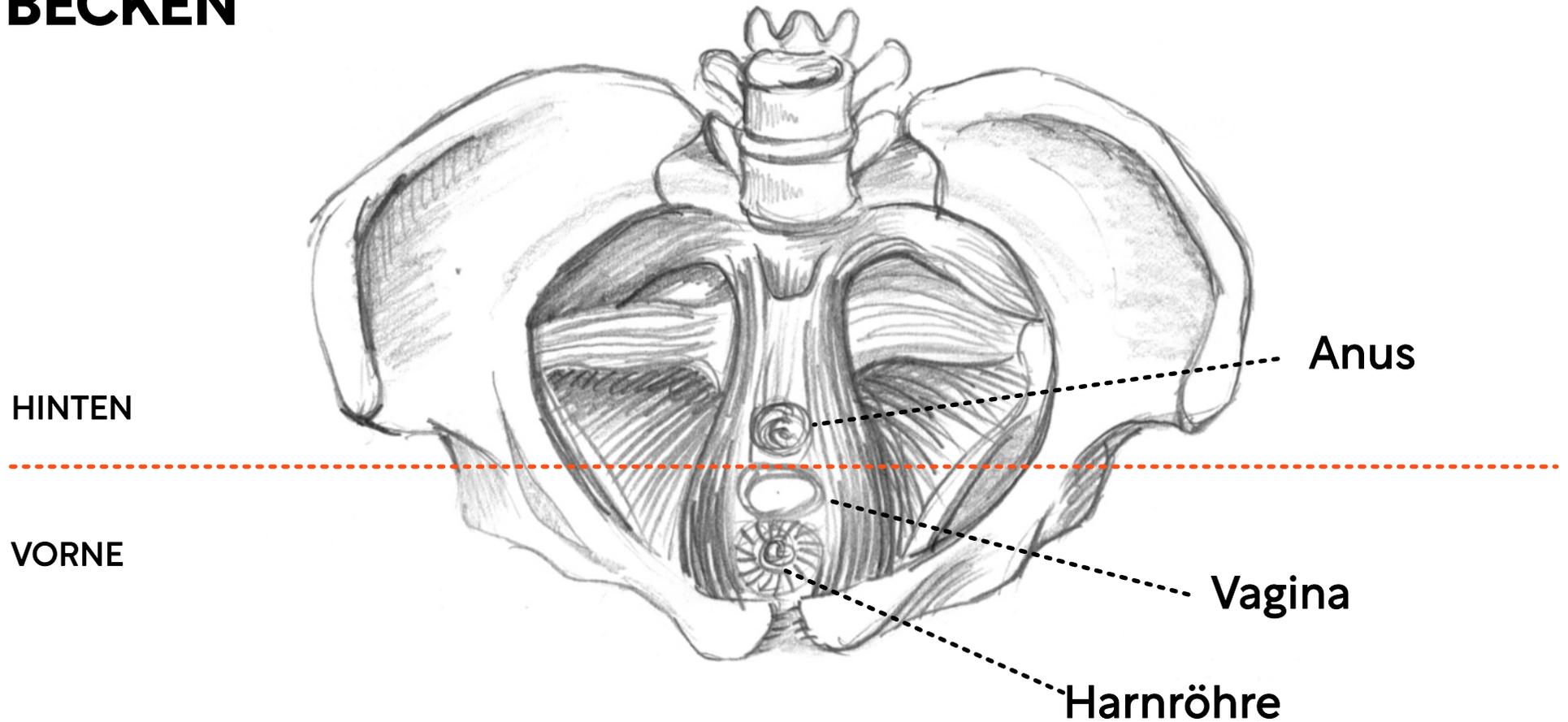
Schmerzen im unteren Rücken

Verstopfung

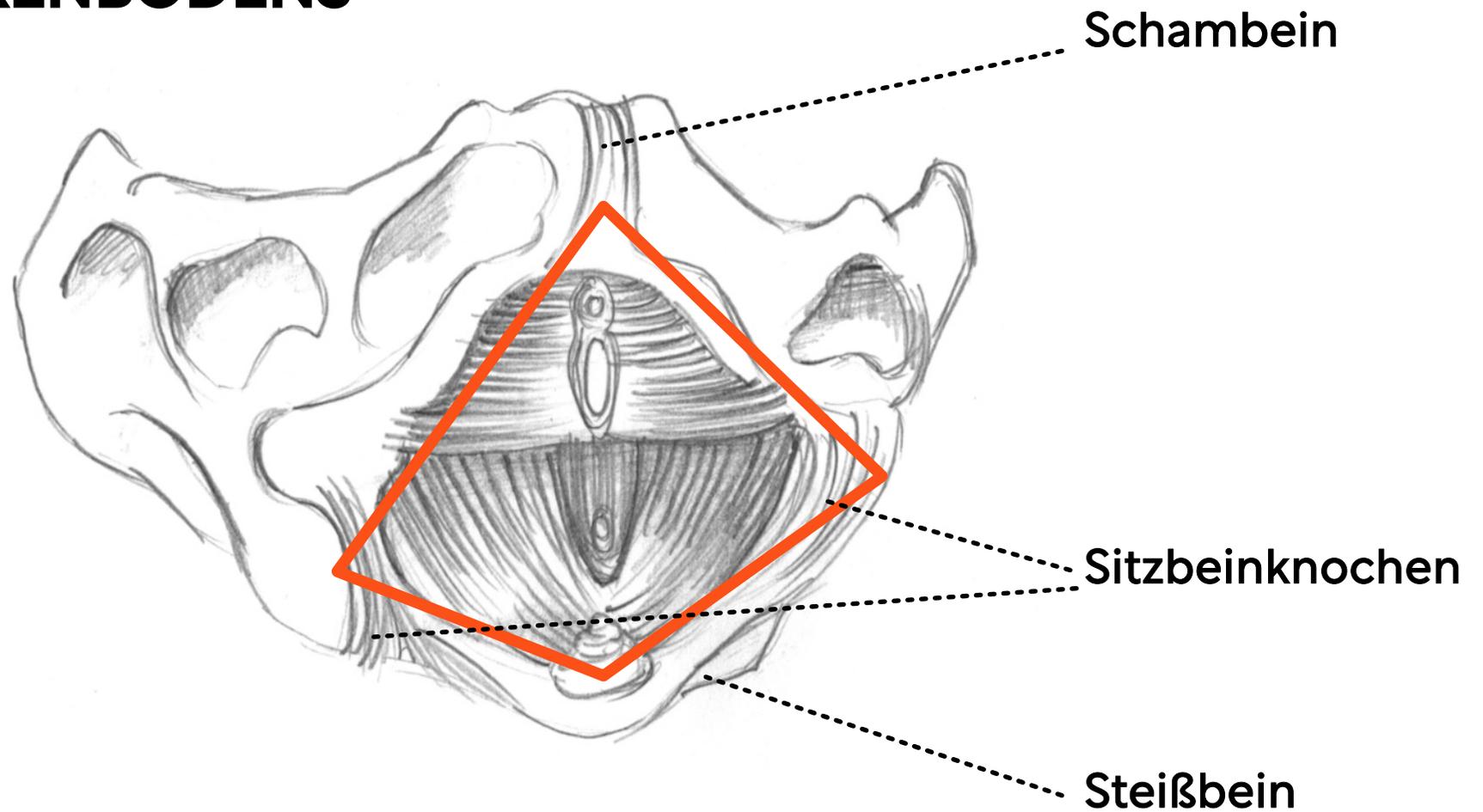
Bandscheiben- oder Organvorfall (Hämorrhoiden)

Balanceschwierigkeiten

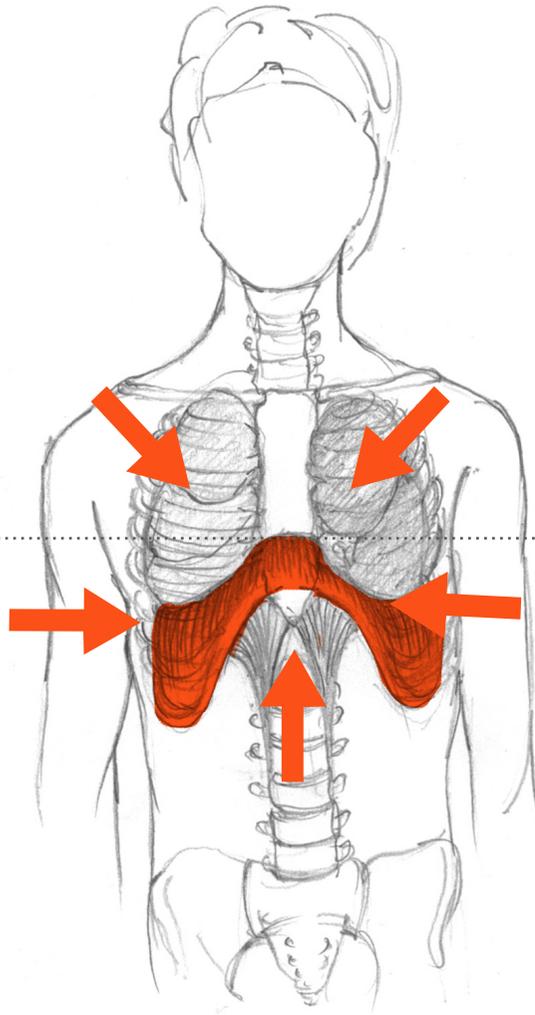
KÖRPERÖFFNUNGEN IM WEIBLICHEN BECKEN



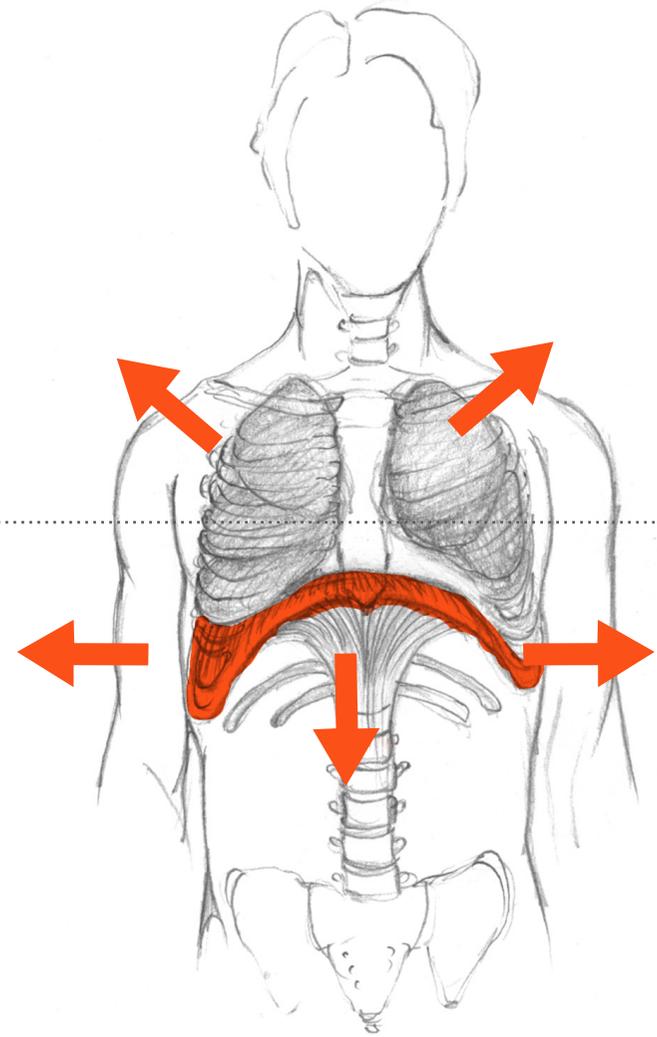
KNÖCHERNE HAUPTANKERPUNKTE DES BECKENBODENS



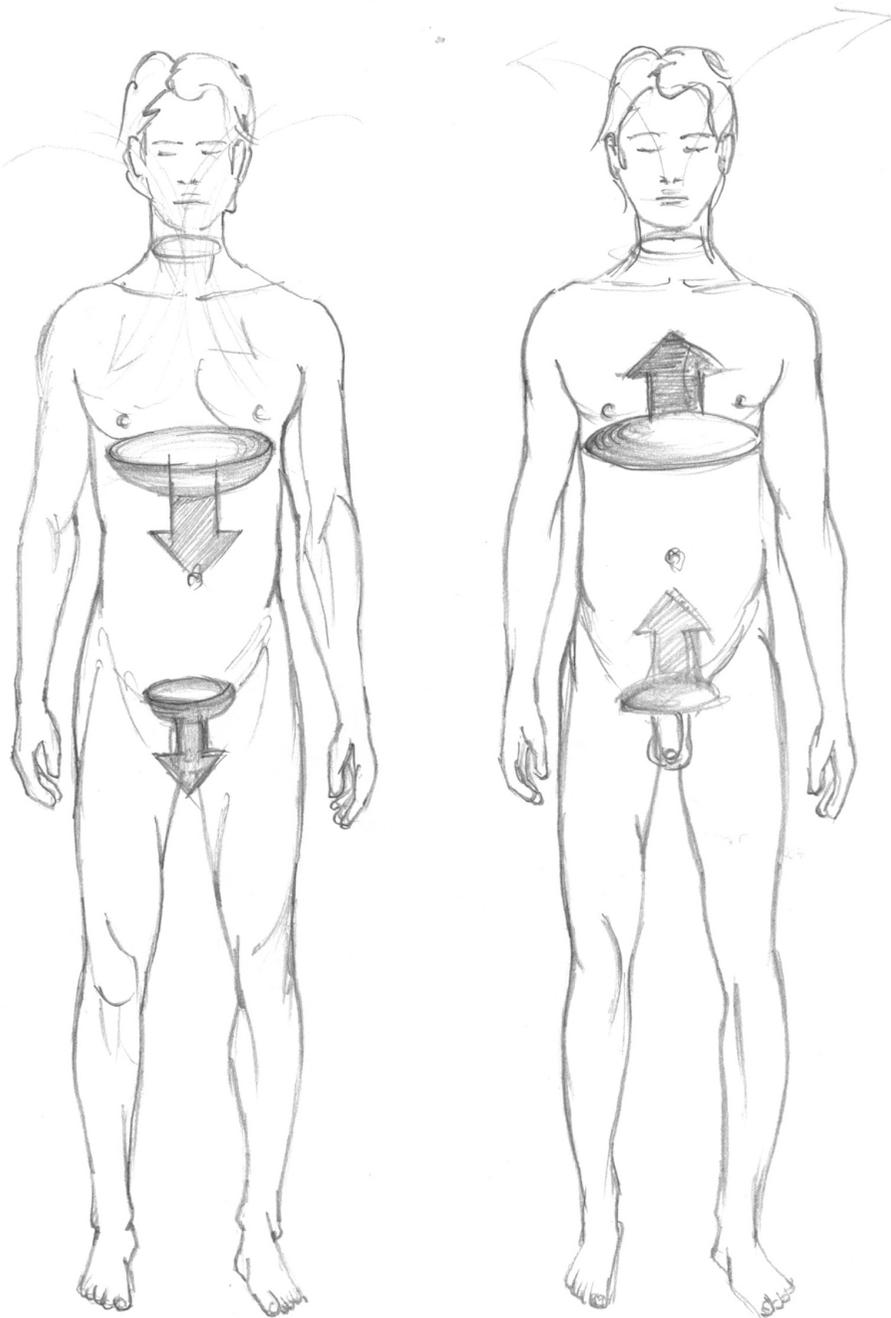
ZWERCHFELL UND BRUSTKORB BEIM ATMEN



Ausatmen

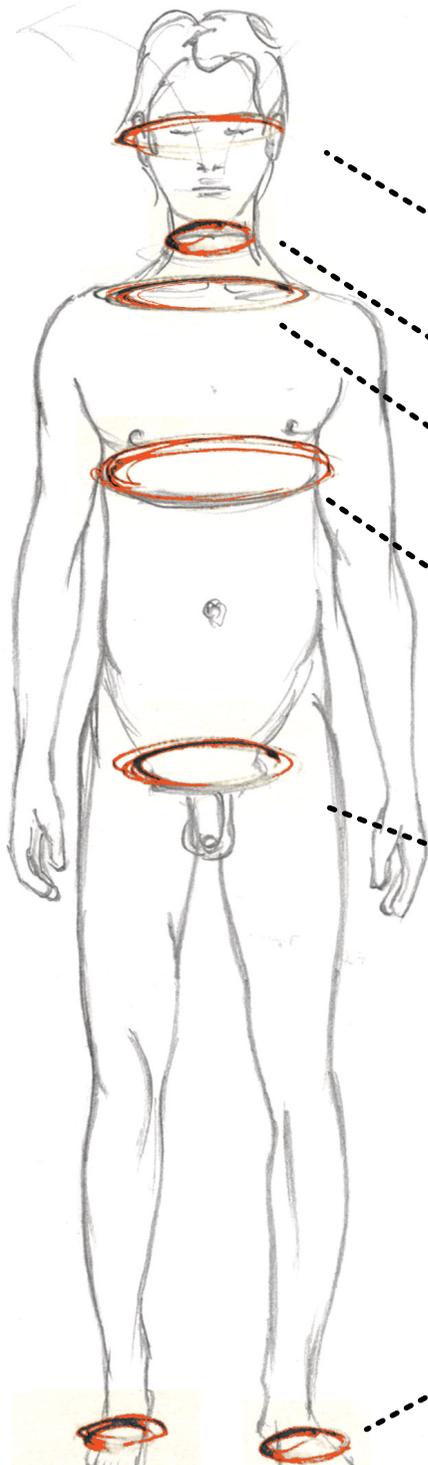


Einatmen



ZUSAMMENSPIEL ZWERCHFELL UND BECKENBODEN

Links: Einatmen
Rechts: Ausatmen



DIAPHRAGMEN – QUERVERLAUFENDE MUSKELSTRUKTUREN

Kleinhirnzelt

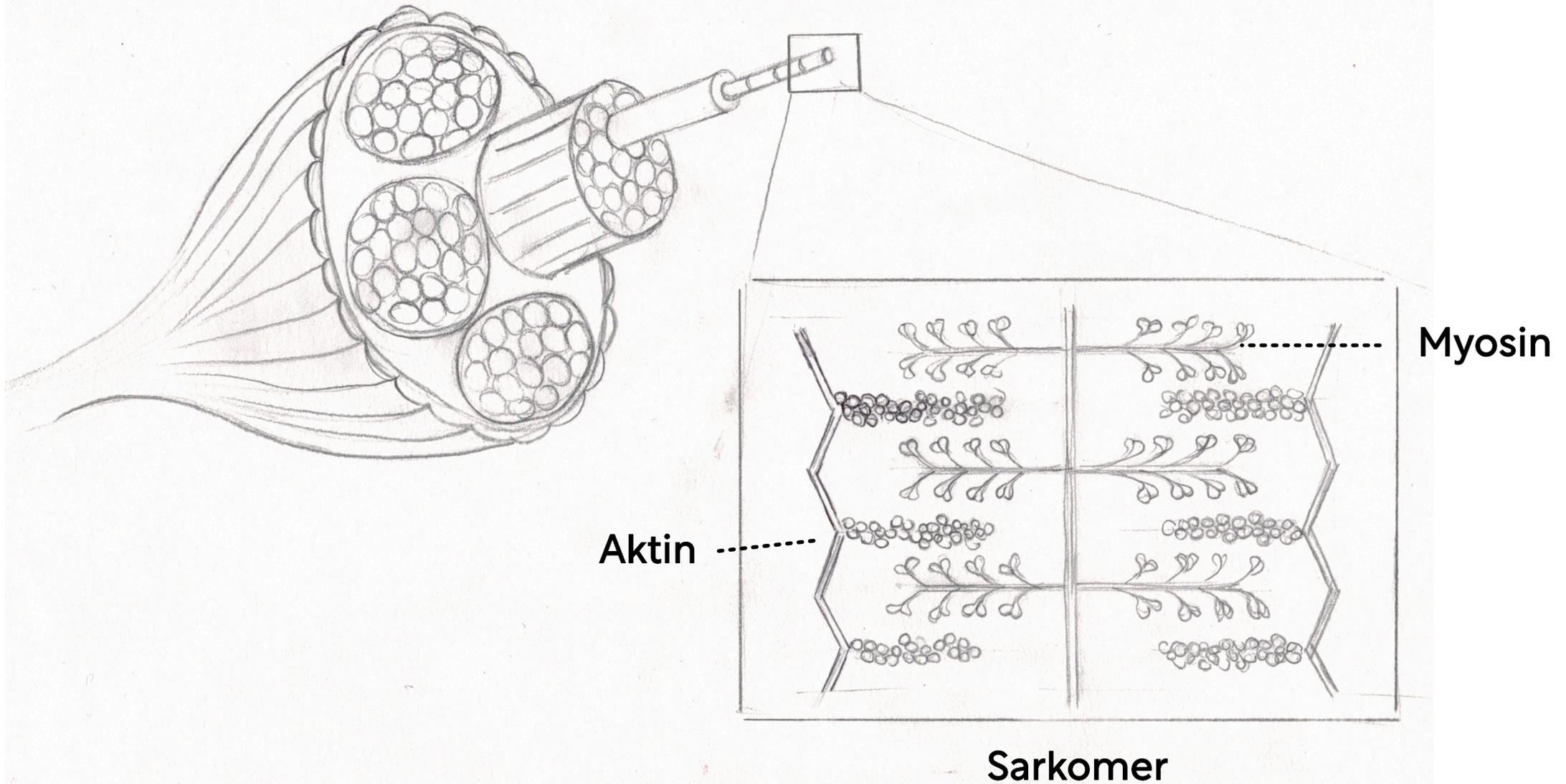
Zungenbein

Obere Thorax-Öffnung

Zwerchfell

Beckenboden´

Fußgewölbe



GLEITFILAMENTTHEORIE

Exzentrische und konzentrische Kontraktion

ZAHLEN ZU INKONTINENZ

10 Millionen Betroffene in Deutschland

200 Millionen weltweit

25% der Frauen; 11% der Männer

60% der Menschen in Pflegeeinrichtungen

DRANGINKONTINENZ

plötzlicher, ohne Vorzeichen eintretender Harndrang der so stark ist, dass er zum unwillkürlichen Urinverlust führt

(29% bei Frauen; 12% bei Männern)

STRESS-/ ODER BELASTUNGSINKONTINENZ

physische Belastung des Blasenschließmuskels. Stressinkontinenz ist mit dem unwillkürlichen Abgang von Urin, bedingt durch erhöhten Druck im Unterbauch, verbunden.

(49% bei Frauen; 49% bei Männern)

RISIKOFAKTOREN FÜR INKONTINENZ

Vaginalgeburt (Presswehen mehr als 2 Stunden oder Sturzgeburt)

Operationen (v.a. am Bauch u. Hüfte, Gebärmutterentfernung oder Kaiserschnitt)

Fettleibigkeit

Persönliche Toilettengewohnheiten

Excessives Training (z.B. SitUps) bzw. gar keine Bewegung

Medikation

Stress (physisch und emotional)

Schmerzen

Atmungsstörungen

Excessives Husten

Sexuelle Funktionsstörungen (Schmerzen, eingeschränkte Empfindsamkeit, Erektionsstörungen, Fehlen des Orgasmus)

TOILETTENGWOHNHEITEN BEI INKONTINENZ

Hinsetzen

Entspannen

Kein Drücken am Anfang oder Ende des Strahls

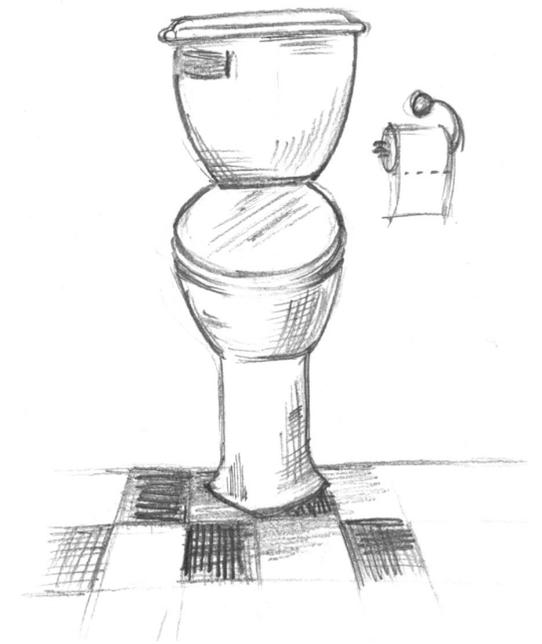
Blase soll die Entleerung alleine machen

sie funktioniert wenn der Beckenboden entspannt ist ...

Bewusstsein entwickeln über Urinmenge

(Sekunden zählen beim Wasser lassen: 8-15 Sekunden wären gut)

Anzahl der Toilettengänge pro Tag: ca. alle 3 - 4 Stunden



RISIKOFAKTOREN FÜR INKONTINENZ BEI MÄNNER

Prostatektomie

Blasentleerungsstörung
(schüchterne Blase, 6,7 % aller Männer)

Sexuelle Störungen
(Beckenbodenübungen sind 85 % so effektiv wie Viagra,
weil es um Durchblutung geht)

VORTEILE VON BECKENBODENÜBUNGEN MIT DER FELDENKRAISMETHODE

Funktionaler Ansatz

Bewusstheit in funktionalen Aktivitäten

Generelle Entspannung

Reduziert Scham

ermöglicht selbstständiges Üben

bequem zuhause

kein spezielles Equipment

in Gruppen und Einzelarbeit möglich

ZAHLEN ZU INKONTINENZ

15,7 % aller Frauen ab 20 Jahren
haben moderate oder schwere Inkontinenz, im Alter ansteigend,
Quelle Nygaard et al JAMA, 2008

5 - 66 % Frauen hatten Inkontinenz
(Zahl schwankt in Abhängigkeit von Messungen und Definitionsunterschieden)
Kosten in den USA: 16 - 26 Milliarden USD pro Jahr
Quelle Choi et al Nursing Report 2001

1 von 5 Frauen nach der Menopause