

Kurt Rotter-Davidsen

Beckenboden und BodyBalancePilates®

Der Einfluss der Beckenbodenmuskulatur auf die Stabilität der Wirbelsäule

Fast alle unsere Pilates-Übungen fangen mit dem Beckenboden an. Dieser hat einen positiven Einfluss auf die tiefe Bauchmuskulatur. Die Aktivität von Beckenboden und tiefer Bauchmuskulatur wird in der Neutralposition des Beckens erarbeitet. Das ist wichtig, so wird auch ein wichtiger Einfluss auf die Wirbelsäule genommen.

Der multifunktionale Beckenboden

Die muskulären Aufgaben des Beckenbodens beschränken sich nicht nur auf die Unterstützung der Schließfunktionen von Urethra und Rektum, um die Harn- und Stuhlkontinenz zu gewährleisten. Der Beckenboden reguliert den intraabdominalen Druck während einer Anstrengung, indem er zum Beispiel beim Husten und Niesen seine Grundspannung reflektorisch erhöht und dem inneren Bauchdruck damit ein Widerlager setzt. Für die Beckenorgane hat er eine Halte- und Stützfunktion.

Seine Muskelspannung passt sich allen Lageänderungen und Bewegungen des Körpers an. In der vertikalen Körperhaltung sowie beim Gehen und Laufen arbeitet er ständig gegen die Gravitationskraft an. Bei werdenden Müttern muss der Beckenboden eine Menge zusätzlich halten (ca. 4 bis 5 kg). Darüber hinaus unterstützen die Beckenbodenmuskeln die posturalen Aufgaben der Bauch- und Rückenmuskeln. Und nicht zuletzt wirkt sich ein gut trainierter Beckenboden positiv und intensiv auf das Sexualerleben aus.

Ist der Beckenboden zum Beispiel infolge von Bewegungsmangel zu schwach, kann die Stabilität der Wirbelsäule darunter leiden. Der Beckenboden ist dann auch weniger belastbar, sodass Harn- und/oder Stuhlinkontinenz entstehen können.

Zwei Missverständnisse, die unbedingt geklärt werden müssen: Auch Männer haben einen Beckenboden! Dieser sollte auch beim männlichen Klientel trainiert werden, damit die Stabilität des Beckens gewährleistet werden kann.

Schwangere, unabhängig vom Schwangerschaftsmonat, dürfen und sollten ihren Beckenboden täglich häufiger anspannen. Denn nach jeder Anspannung erfolgt eine Entspannung dieser Muskulatur. Die Geburt wird unter Umständen leichter und in der postnatalen Phase erfolgt das Gefühl für den Beckenboden und die Tonusregulierung schneller.

Erklärungsmodelle für den Pilates-Unterricht

Da die Beckenbodenmuskeln innen im unteren Becken liegen, sind sie nicht so präsent wie alle anderen Skelettmuskeln, die an der Körperoberfläche verlaufen und sichtbar und greifbar sind. Wie also erkläre ich, wo der Beckenboden zu finden ist?

Ganz einfach! Er ist dort, wo Faeces und Urin heraustreten. Es ist die Muskulatur, die im Stand zwischen den Beinen von unten das Becken abschließt. Mit Hilfe einiger anatomischer Punkte kann man sich langsam herantasten.

Beim Sitzen Hände seitlich unter den Po legen. Jetzt sollte man zwei „Prominente“ treffen, das sind die sogenannten Sitzbeinhöcker. Vorn findet sich im Genitalbereich die Symphyse (bei Männern eine kleine Fummelarbeit), hinten findet man tief unterhalb der Wirbelsäule einen schmal zulaufenden Knochen, das Steißbein – wenn mal einmal darauf gefallen ist, dann weiß man, wo es zu finden ist! Zwischen diesen vier

Punkten ist der Beckenboden wie ein Sprungtuch ausgespannt.

Da wir der Schwerkraft ausgesetzt sind, und durch die inneren Organe ein ständiges Gewicht auf dem Beckenboden liegt, ist es wichtig, diesem ein paar Übungseinheiten zu widmen, damit er nicht abschwächt.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich anatomische Bilder oder auch ein Skelettmodell anzusehen.

Der M. levator ani (rot) ist der größte Beckenbodenmuskel und liegt von unten betrachtet in der dritten Schicht der Beckenbodenmuskulatur. In der zweiten Schicht liegt der M. transversus perinei transversus profundus; die erste Schicht bilden die Dammuskeln, der quer verlaufende M. transversus perinei superficialis, in der Mitte der M. bulbospongiosus, außen der M. ischiocavernosus. Alle Beckenbodenmuskeln sind paarig und die Schließmuskeln ringförmig angelegt.

Beim Mann befindet sich unterhalb der Blase (grün) die Prostata, eine exokrine Drüse des männlichen Reproduktivsystems, sie enthält glatte Muskulatur, die bei der Ejakulation hilft und den Urinfluss kontrolliert.

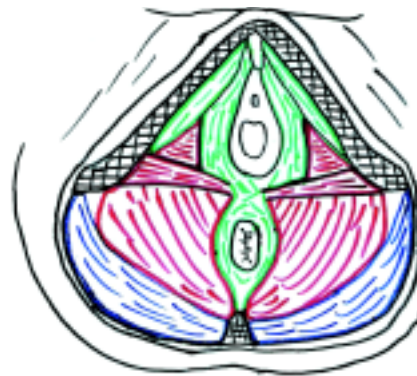
Der Beckenboden hat einen engen Kontakt zur tiefen Hüftmuskulatur, diese ist oft zu stark beansprucht, wenn der Beckenboden zu schwach ist.

Der Beckenboden ist die Muskulatur, die bei Aktivierung eine Anspannung der tiefen Bauchmuskulatur zur Folge hat, diese wiederum hat einen positiven Effekt auf die tiefe Rückenmuskulatur, die die Wirbelsäule stabilisiert.

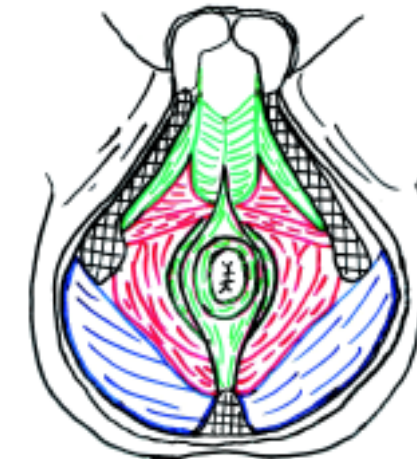
Es ist die tiefe Muskulatur, die unsere Gelenke stabilisiert, und diese sehen wir leider nicht. Würde diese tiefe Haltemuskulatur oberflächlich liegen, dann fände sie mehr Beachtung. Diese Ehre, sich im Spiegel zu betrachten, obliegt aber nur den großen Muskeln.

Wie auch immer, im BodyBalancePilates® wird großer Wert auf die Beckenbodenmuskulatur und ihre positiven Einflüsse auf die umgebende Muskulatur gelegt. Nur so

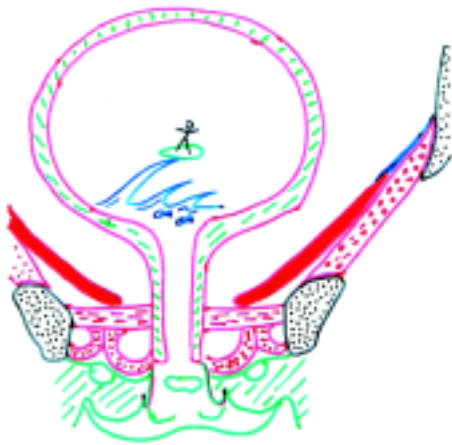
- ◆ ist tatsächlich die Stabilität des Beckens zu gewährleisten
- ◆ können sich die Hüftgelenke wieder frei bewegen
- ◆ kann sich der tiefe Hüftbeuger (M. psoas major) in seinem Tonus wieder regulieren
- ◆ können Rückenschmerzen wieder gelindert werden
- ◆ wird sich die Gesamthaltung des Körpers verbessern.



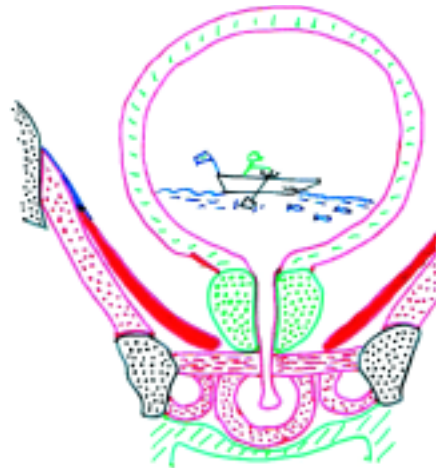
Der weibliche Beckenboden, Ansicht von unten.



Der männliche Beckenboden, Ansicht von unten.



Weibliche Blase und Harnröhre, Frontalschnitt.



Männliche Blase, Prostata und Harnröhre, Frontalschnitt.

Aktivierende Übungsbeispiele

Wie kann ich also den Beckenboden aktivieren?

- ◆ Über phonetische Laute: „p“, „t“
- ◆ über Vorstellungen und verbale Metaphern: „Fahrstuhl“, „Spanntuch hebt sich“, „knöchernen Strukturen ziehen sich zusammen“, „innerer Reißverschluss“, „Öffnen und Schließen einer Blume“, „Schwamm ausdrücken“ und vieles mehr
- ◆ Über äußere Reize: Palpieren, Tasten, Handtuchrolle, Ball, Aufzeichnung der Muskelaktivität über Biofeedback
- ◆ Über innere Reize
- ◆ Über den Saugreflex: Saugen am Daumen – wie es Babys machen

Viele Möglichkeiten sind also gegeben und der Phantasie sind hier wohl kaum Grenzen zu setzen. Ist der Beckenboden erst

einmal aktiviert, kommt es zu einer reflektorischen Spannung in der Bauchmuskulatur. Diese wiederum aktiviert die Stabilisatoren der Wirbelsäule. So wird also über die Beckenbodenmuskulatur der Rücken positiv beeinflusst. Diese Tatsache spiegelt sich im BodyBalancePilates® wider. Und das, wie gesagt, bei fast jeder Übung! Auch deshalb wird es von medizinischem Personal als „beste“ Schwangerschaftsgymnastik angesehen.

Kurt Rotter-Davidsen
Physiotherapeut

BodyBalancePilates®-SeniorInstruktor
Rothschwaiger Straße 40
82256 Fürstentfeldbruck
info@bodybalancepilates.de

Zeichnungen und Foto:
BodyBalancePilates®



Auch bei der Pilates-Übung „Kleine Meerjungfrau“ werden die Stabilisatoren des Beckens und der Wirbelsäule von der Beckenbodenmuskulatur aktiv unterstützt.



Gymnastik

Zeitschrift für ganzheitliche
Körper- und Bewegungsarbeit

Impressum

6. Jahrgang

Herausgeber:

Berufsverband staatlich geprüfter
Gymnastiklehrerinnen und -lehrer
Deutscher Gymnastikbund DGyMB e. V.
Wasserschieder Straße 1
55765 Birkenfeld/Nahe
Telefon: (0 67 82) 98 86 92
Telefax: (0 67 82) 98 86 94
dgymbgs@t-online.de www.dgymb.de

Verlag + Abonnementservice:

Pohl-Verlag Celle GmbH
Herzog-Ernst-Ring 1, 29221 Celle
Postfach 32 07, 29232 Celle
Telefon: (0 51 41) 98 89-0
Telefax: (0 51 41) 98 89 22
verlag@pohl-verlag.com
www.pohl-verlag.com

Bezugsbedingungen: Einzelpreis: 10,00 €
zzgl. Versand, Jahresabo: 32,00 € zzgl.
Versand. Auslandsversand ist möglich,
Preise bitte beim Pohl-Verlag erfragen.

Herstellung: Druck + Werbung Celle
Herzog-Ernst-Ring 1, 29221 Celle

Erscheinungsweise: vierteljährlich.

Urheberrechtlicher Hinweis:

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen
Beiträge und Abbildungen sind urheber-
rechtlich geschützt. Jede Verwertung außer-
halb der engen Grenzen des Urheber-
rechtsgesetzes wie Nachdruck, auch ein-
zelner Teile, Übersetzung, Speicherung,
Vervielfältigung und Verbreitung ein-
schließlich Übernahme auf elektronische
Datenträger sowie Einspeicherung und
Verarbeitung in elektronische Medien
(auch Internet) ist ohne vorherige Zustim-
mung des Herausgebers und des Verlages
unzulässig und strafbar.

Die nächste Ausgabe „Gymnastik“
erscheint im März 2011.

Anzeigenschluss: 21. Januar 2011
Redaktionsschluss: 10. Dezember 2010

Printed in Germany. ISSN: 1861-6399