

BM Balance

*Moderne Prävention und Rehabilitation
für Blase, Beckenboden und Prostata*

Übungskatalog für die Einzeltherapie

Konzept: Ingeborg Bort-Martin & Markus Martin, Wien

Stand: Juni 2011

Herausgeber & Copyright

BM Balance
c/o medimpuls -
Zentrum für Diagnostik, Therapie & Training
Piaristengasse 2-4/8
A-1080 Wien

Telefon: +43 (0) 1 / 890 17 19 - 0
Telefax: +43 (0) 1 / 890 17 19 - 20

E-Mail: info@bm-balance.at
Internet: www.bm-balance.at

Jede Reproduktion, Vervielfältigung, fotografische und fotochemische Wiedergabe, auch auszugsweise, bedarf der schriftlichen Genehmigung durch die Dozenten.

Inhaltsverzeichnis

Hinweise für alle Übungen	3
Flexorenmobilisation	4
Kraft dorsale Gruppe.....	5
Mobilisation der dorsalen Gruppe	6
Abduktion- und Außenrotationsmobilisation	7
Training der Beinachse und der Innenrotation	9
Bauchmuskulatur.....	10
Obere ventrale Kette mobilisieren	12
Rumpfmobilisation Rotation	14
ADL-Training	15
Minitrampolin	17
Beckenbodenmuskeln	18

Hinweise für alle Übungen

Für alle Übungen gilt:

- **Nie Schmerz zulassen,**
es soll lediglich ein Spannungsgefühl wahrnehmbar sein!
- **Wenn sich der Patient „unwohl“ fühlt, dann Übung auslassen.**
- **Es muss zwischen Anstrengung und Ablehnung unterschieden werden!**

Was verstehen wir unter...

...statischem dehnen?

- Intensität ist unbedeutend -
für uns ist die Entspannungsfähigkeit wichtiger!
- die Übung/Dehnung mind. 30 Sek. halten
- für Weiterentwicklung ist Regelmäßigkeit wichtig.
Empfehlenswert ist 2 Mal pro Tag
- Nicht vor „größerer“ Aktivität / Sportausübung durchführen,
da das statische dehnen tonussenkend wirkt!

...Lagerung?

- der Patient soll so entspannt wie möglich in der Lagerung bleiben.
- je nach Bequemlichkeit der Ausgangsstellung sollte die Lagerung bis zu 10 Minuten dauern. Minimum ist 60 Sekunden.

...Kraft?

- die Übung sollte 5 - 10 Sek. gehalten werden
- Danach eine mindestens genauso lange Pause einhalten
- Das optimale Krafttraining sollte bei ca. 65%
der absoluten Leistungsfähigkeit liegen.

Flexorenmobilisation

Übung 1
Dehnung statisch



Übung 3
Lagerung



Übung 6
Dehnung



Übung 2
Dehnung statisch



Übung 4
Lagerung



Hinweis zu Übung 6;
Versuchen mit dem Oberkörper flach auf dem Boden zu bleiben, vor allem mit der kontralateralen Schulter.

Übung 5
Lagerung



Hinweis zu Übung 3-5:
Es ist kein Problem, wenn der Fuß dabei auf dem Boden aufkommt, entscheidend ist, dass das Knie tiefer als die Hüfte kommt und ein Dehnungsgefühl im Oberschenkel, der Leiste oder im Unterbauch auftaucht.

Kraft dorsale Gruppe

Übung 7



Übung 10



Übung 13



Übung 8



Übung 11



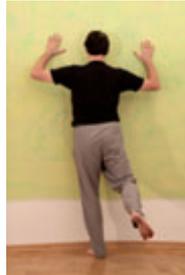
Übung 14



Übung 9



Übung 12



Hinweis zu den Übungen 7 - 12:
Darauf achten, dass das Becken bei der Beinhebung nicht mit aufgedreht wird. Bei Hyperlordose-Kompensation darauf achten, dass die Ausgangsstellung genug Hüftbeugung auf der Gegenseite ermöglicht (u.U. bis zu Fersensitz steigern).

Mobilisation der dorsalen Gruppe

Übung 15

Dehnung statisch



Übung 16

Dehnung statisch



Übung 17

Dehnung statisch



Hinweis zu Übungen 15-17:
Darauf achten, dass das Knie nicht ganz durchgedrückt ist und die Lordose gehalten wird!

Übung 18



Übung 19



Hinweis zu den Übungen 18 - 19:
Bei der Beugung darauf achten, dass das Becken gekippt bleibt. Man kann langsam an die Bewegungsgrenze gehen oder auch an der Bewegungsgrenze wiederholend wippen.

Übung 20

Zuggefühl soll im Gesäß auftauchen



Übung 21

Hinweis zur Übung 21:



Dehnungsgefühl im Standbein an der Rückseite beachten: weder Knie durchdrücken noch Beckenkippen aufgeben, resp. Becken auf Seite des gehobenen Beines aufdrehen lassen.

Abduktion- und Außenrotationsmobilisation

Übung 22
Lagerung



Übung 26



Übung 29
seitlicher Liegestütz



Übung 23
Lagerung



Übung 27
Hinweis zur Übung: 27



Übung 30
seitlicher Liegestütz



Übung 24
Lagerung



Das Knie anheben, mit der Ferse und/oder dem Knöchel Kontakt zur Unterlage halten (aber nicht mit dem Vorfuß/den Zehen) und dann das Knie langsam nach vorn Richtung Bauch ziehen. Das Becken dabei möglichst wenig zur Seite aufdrehen!

Übung 31
seitlicher Liegestütz



Übung 25
Dehnung



Übung 28
Hinweis zu Übung 28:



Bein in der angebeugten Position heben und senken (Vorfuß/Zehen) dabei angehoben - nur Ferse/Knöchel haben Kontakt zur Unterlage). Das Becken dabei möglichst wenig zur Seite aufdrehen.

Hinweis zu den Übungen 29-31: Darauf achten, dass Knie, Hüfte und Oberkörper in einer Linie sind - keine Flex in der Hüfte zulassen.

Abduktion- und Außenrotationsmobilisation

Übung 32

Im Sitzen:



Knie gegen das Band bewegen und wippen 10 - 15 Wiederholungen, dann Pause machen. Auf Beckenkip-pung achten!

Übung 33

Variationen aus Seitlage



Übung 34

Variationen aus Seitlage



Training der Beinachse und der Innenrotation

Beinachse: Übung 35 - 37

Innenrotation: Übung 38

Übung 35

ein Mal FALSCH!



ein Mal RICHTIG!

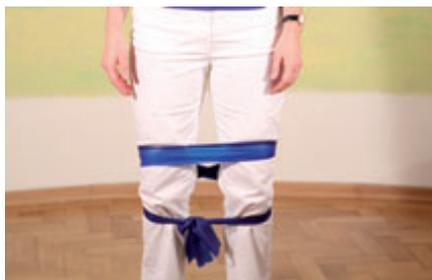


Übung 38



Übung 36

Hinweis zu Übung 36:



Füße bleiben im Bodenkontakt - beide Knie gehen nach außen, wobei möglichst wenig Kniebeugung eintreten soll.

Hinweis zur Übung 38:
Die Unterschenkel gleichmäßig in entspannter Bewegung zusammen- und auseinanderführen: Wie ein Uhrenpendel - keine Anstrengung, kein Ergeiz, 60-70 Wiederholungen sollten ohne Anstrengung möglich sein.

Übung 37

Hinweis zur Übung 37:



Beide Knie bleiben außen.

Bauchmuskulatur

Übung 39
Dehnung statisch



Übung 43



Übung 47



Übung 40
Dehnung statisch



Übung 44



Hinweis zu den Übungen 46 - 47:
Hebung des Oberkörpers aus ver-
schiedenen Ausgangsstellungen
(Arme neben dem Körper, in Hochro-
tation oder ganz in Elevation)

Übung 41



Übung 45



Übung 48



Übung 42



Hinweis zu den Übungen 41 - 45:
Beckenkippung halten, ggf. mit Lor-
dosekissen. Kein Schmerz! Beachten!

Übung 46



Bauchmuskulatur

Übung 49



Übung 53



Übung 57



Übung 50
diagonaler Arm



Übung 54



Übung 51
paralleler Arm



Übung 55



Übung 52



Übung 56



Obere ventrale Kette mobilisieren

Übung 58

Hinweis zur Übung 58:



Füße etwas weg von der Wand, Gesäß an die Wand, Hinterkopf auch an die Wand (nur wenn es ohne Hyperextension möglich ist!) Arme/Handrücken drücken gegen die Wand, so dass sich Thorax/BWS von der Wand lösen.

Übung 59

Variation zu Übung 58



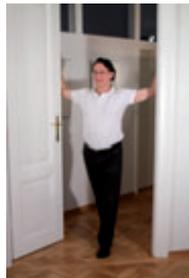
Übung 60

Variation zu Übung 58



Übung 61

Hinweis zu Übung 61:



Schrittstellung im Türrahmen, Ellbogen auf Schulterhöhe, durch Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß Dehnung im Brustbereich erzeugen

Übung 62



Hinweis zu Übung 62:
Lagerung mit Halbrolle quer oder längs der BWS

Übung 63

Hinweis zu Übung 63:



Drehrotation aus Bauchlage zur Dehnung von Brust- und/oder Bauchmuskulatur, contralaterale Schulter möglichst tief liegen lassen.

Übung 64

Hinweis zu Übung 64:



Drehrotation aus Rückenlage Verstärkung durch oberes Bein in Kniestreckung bringen und Zehenspitze weit rüber Richtung Boden

Obere ventrale Kette mobilisieren

Übung 65
Lagerung



Übung 69:
Dehnung statisch



Übung 66
Lagerung



Übung 70



Übung 67
Hinweis zu den Übungen 65 - 67:



Lagerung mit Polster in BWS

Übung 71



Hinweis zu den Übungen 70, 71:
Zur Verstärkung sollte ein Arm gehoben werden.

Übung 68
Mit Wärmflasche auf dem Bauch,



sternal oder pectoral

Rumpfmobilisation Rotation

Übung 72

Hinweis zur Übung 72:



Drehrotation aus Bauchlage zur Dehnung von Brust- und/oder Bauchmuskulatur, contralaterale Schulter möglichst tief liegen lassen.

Übung 73

Hinweis zur Übung 73:



Drehrotation aus Rückenlage

Übung 74

Hinweis zur Übung 74:



zur Verstärkung oberes Bein in Kniestreckung bringen und Zehenspitze weit rüber Richtung Boden

Übung 75



Übung 76



ADL-Training

Übung 77

krummes Sitzen



gerades Sitzen



Übung 78

Hinweis zur Übung 78:



Beckenkipfung mit Band üben
Auftrag: Band einklemmen zwischen
Bauch und Oberschenkel

Übung 79

Hinweis zur Übung 79



Thoraxhebung mit Band üben
Auftrag geben:
Brustbein gegen das Band drücken.

Übung 80

Hinsetzen und...



...aufstehen.



Übung 81



Hinweis zu Übung 81:
Aufstehen und Hinsetzen über mit
Stab im Rücken. Stab soll Kontakt mit
Hinterkopf und Sacrumspitze haben,
Wirbelsäule dazwischen möglichst
kein Kontakt zum Stab.

Übung 82

Hinweis zu Übung 82:



Aufstehen und Hinsetzen üben unter
Beachtung der Beinachse. Knie sollen
gut auseinander gehalten werden.

Übung 83

Hinweis zu Übung 83:



Bücken üben unter Beachtung der
Beinachse. Knie nicht annähern
lassen!

ADL-Training

Übung 84

Hinweis zur Übung 84:



Bücken und Heben mit Beckenkip-
pung und mehr aus den Hüften als
aus den Knien.

Übung 85



Übung 86



Übung 87



Übung 88

Hinweis zu den Übungen 85 - 88:



Optimaler Bewegungsbereich ohne
ungünstige Verbiegung oder Verdre-
hung des Rumpfes

Übung 89

Beispiele für
FALSCHEN Bewegungsbereich



Übung 90

Beispiele für
FALSCHEN Bewegungsbereich



Übung 91

Hinweis zur Übung 91



Schuhbinde-Trick: durch weites Vor-
beugen kommt es zu einem Unter-
brechungsreflex von bestehendem
Harndrang. Eine Möglichkeit etwas
Zeit zu gewinnen bei überaktiver
Blase.

Minitrampolin

Übung 92

Hinweis zur Übung 92:



Schwingen ohne mit den Fersen abzuheben

Übung 93

Hinweis zur Übung 93:



Schwingen in Schrittstellung mit Belastungswechsel vor und zurück

Übung 94

Hinweis zur Übung 94:



Auf dem vorderen Fuß schwingen und im Federrhythmus das hintere Bein nach hinten raus bewegen und wieder kurz auf dem Trampolin auftippen.

Übung 95

Hinweis zur Übung 95:



wie Übung 94, allerdings zusätzlich Arme über dem Kopf verschränken.

Übung 96

Hinweis zur Übung 96:



Laufen auf der Stelle

Übung 97

Hinweis zur Übung 97:



Im Schwingungsrhythmus das Knie nach vorne oben ziehen (ohne die Beckenkippung dabei aufzugeben) und wieder kurz auf dem Trampolin auftippen.

Übung 98

Hinweis zur Übung 98:



Beim Schwingen Oberkörper aus den Hüften heraus nach vorne neigen, bis zu dem Punkt an dem man droht nach vorn zu kippen, dann beim Schwingen langsam beide Arme nach oben vorne führen.

Übung 99



Übung 100



Übung 101



Hinweis zu Übungen 99 - 101:
Mit Knien schwingen, bei Senkungsproblemen und postpartum

Beckenbodenmuskeln

Übung 102

Hinweis zur Übung 102:



Palpieren vom Beckenboden - innen von den Sitzbeinhöckern greifen lassen

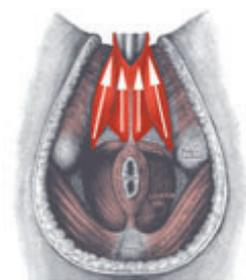
Übung 105

„die Raute“



Übung 108

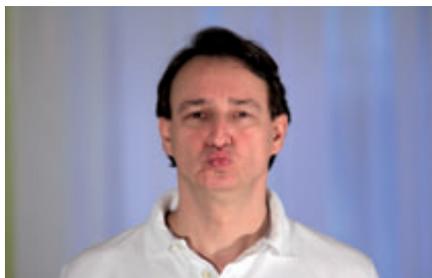
Training zur Optimierung



der Sexualfunktion beim Mann

Übung 103

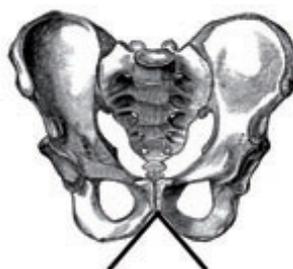
Hinweis zur Übung 103:



Die Lippen ganz spitz nach vorn schieben - Synergismus mit dem Afterschließmuskel

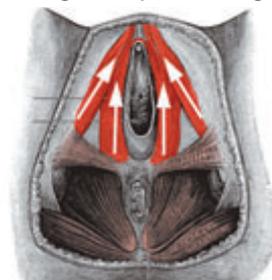
Übung 106

„das Dreieck“



Übung 109

Training zur Optimierung



der Sexualfunktion bei der Frau

Übung 104

Hinweis zur Übung 104:



Augen ganz kräftig zusammendrücken - Synergismus mit urethralem „Ringmuskel“

Übung 107

„der PC-Muskel“

