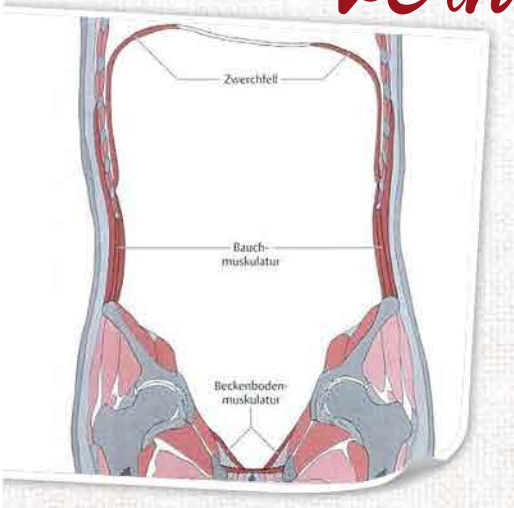
Beckenbodenfreundliches Verhalten bei Erkältungen

Tipp Nr.
052



Quelle: Funktionelle Anatomie, Topographie und Funktion des Bewegungssystems, Michael Schünke S. 207

Je länger eine Erkältung dauert, umso eher beginnt es beim Husten oder Niesen „unten zu tröpfeln“. Diese Belastungsinkontinenz kann Frauen und Männer jedes Alters treffen. Viel zu selten wird über die Hintergründe dieses Tabuthemas gesprochen.

Der Beckenboden ist ein Muskel, der den Körperabschluss nach unten bildet und eine verschließende Funktion für Harn und Stuhl hat. Ist er geschwächt oder überbelastet, kann eine Inkontinenz entstehen. Husten und Niesen stellen für den Beckenboden eine plötzliche starke Belastung dar und können somit zum ungewollten Abgang von Urintropfen führen. Auch Springen, Heben oder Lachen erhöhen den Druck im Bauchraum und können zum bekannten Harnverlust führen.

Zur Vermeidung helfen u.a. folgende Tipps:

- Aufrechte Körperhaltung bei Belastung
- Aktivierung der Beckenboden-Muskulatur bei Belastung

Vorbeugend ist es empfehlenswert die Beckenboden-Muskulatur durch gezielte Übungen zu kräftigen. In der Beckenboden-Heilgymnastik lernen Sie die Aktivierung dieser Muskulatur und weitere Strategien für den Alltag.
Fühlen Sie sich angesprochen? Fragen Sie bei Ihrem nächsten Arztbesuch nach!

Lebens.Resort Ostenschlag

Moorheilbad Harbach
Gesundheits- & Rehabilitationszentrum