

Erschienen im 56. Aquariana-Newsletter, August 2014, www.aquariana.de.



Die Bedeutung des Beckenbodens als Teil des tiefen Muskelsystems

Über manuelle Therapiemethoden, Rückenprobleme und Inkontinenz, für Frauen und Männer

Ralf Welti

Der Beckenboden ist Teil des tiefen Systems aus kleinen Muskeln, die den Rumpf und die Wirbelsäule stabilisieren. Oft liegt eine Schwäche in diesem System vor und Probleme wie Rückenschmerzen und Inkontinenz können entstehen. Ein Training des Beckenbodens stabilisiert das gesamte tiefe System an kleinen Muskeln und die Beschwerden bessern sich dann.

Beckenbodentraining ist auch für all diejenigen wichtig, die über manuelle Therapiemethoden oder Körperarbeit Blockaden und Verspannungen abbauen wollen.

Die muskuläre Situation des Körpers

Kein Mensch besitzt nur schwache Muskeln. Normalerweise liegt eine muskuläre Dysbalance vor, das heißt manche Muskeln sind zu schwach und andere Muskeln sind zu stark. Oft sind die tiefen, kurzen Muskeln, die direkt am Knochen anliegen, schwach und die darüber liegenden oberflächlichen, langen Muskeln stark. Diese oberflächlichen, starken Muskeln können die Schwäche der tiefen Muskeln kompensieren, sind aber dadurch, dass sie nicht nur ihre normale Funktion erfüllen, überlastet, verspannen und können schmerzen.

Oberflächliche und tiefe Muskeln besitzen unterschiedliche Aufgaben. Generell lässt sich sagen, dass die oberflächlichen Muskeln für die Kraftentwicklung zuständig sind und die tiefen Muskeln für Stabilität und die Gelenkmechanik. Die Gelenkmechanik ist das Zusammenspiel der einzelnen Teile eines Gelenkes während einer Bewegung.

Das „innere Korsett“

Die tiefen Muskeln bilden ein zusammenhängendes System, bestehend aus den kurzen Muskeln die der Wirbelsäule anliegen, dem innersten Bauchmuskel, der den Bauch wie einen Gürtel umgibt und dem Beckenboden, der den Rumpf nach unten hin abschließt. Dieses System wirkt wie eine Art „inneres Korsett“. Reagiert ein Muskel dieses Systems, so spannen normalerweise alle Muskeln dieses „inneren Korsetts“ an. Bei der Anspannung eines Muskels verkürzt sich dieser, so dass bei der Anspannung des „inneren Korsetts“ sich alles in Richtung Körperinneres bewegt, also Bauchwand, Rücken und Beckenboden. Muskeln haben immer eine gewisse Grundspannung, die je nach Situation vom Körper automatisch angepasst wird. Dadurch werden der Rumpf und die Wirbelsäule stabilisiert, und die inneren Organe werden an ihrem Platz gehalten.

„Zivilisationskrankheit“: Muskelschwäche der tiefen, kurzen Muskeln

Die tiefen Rückenmuskeln und der innerste Bauchmuskel sind oft schwach, das heißt, sie besitzen eine zu geringe Grundspannung. Bei Frauen ist der Beckenboden durch den zusätzlichen Durchgang der Scheide gegenüber dem männlichen Beckenboden anfälliger für eine Schwäche. Bei der Geburt eines Kindes wird der Beckenboden überdehnt wie bereits während der Schwangerschaft die gesamte Bauchwand, so dass Rückbildungsgymnastik ein Muss ist. Aber auch Männer zeigen muskuläre Schwächen im Bereich des Beckenbodens. Bei einer Schwäche des „inneren Korsetts“ sind durch Instabilitäten an der Wirbelsäule Rückenprobleme typisch oder zum Beispiel kann durch die Absenkung der Harnblase eine Inkontinenz entstehen. Das muskuläre Training des „inneren Korsetts“ ist dann die erste Wahl. Wichtig ist, dass alle Therapiemethoden, die Blockaden oder Verspannungen abbauen, diese muskuläre Dysbalance noch weiter verschärfen können. Die Wirbelsäule wird durch diese Therapie beweglicher und muss vom Körper zusätzlich muskulär stabilisiert werden. Die oberflächlichen Muskeln kompensieren die Schwäche der tiefen, stabilisierenden Muskeln und verspannen jetzt noch mehr. Werden dann auch diese oberflächlichen Verspannungen abgebaut, geht die Kompensation verloren und die Schwäche der tiefen Muskeln kommt zum Tragen.

Deshalb ist das muskuläre Training des „inneren Korsetts“ auch für all diejenigen sinnvoll, die über manuelle Therapiemethoden oder Körpertherapie an sich arbeiten.

Der Beckenboden im Yoga

Interessant finde ich, dass auch östliche Methoden mit Kontraktionen des Beckenbodens arbeiten. Manche Yoga-Traditionen wollen über spezielle Meditationstechniken mit Anspannung des Beckenbodens die schöpferische Lebensenergie Kundalini aktivieren. Diese Lebensenergie ruht nach ihrer Vorstellung im Bereich des Beckenbodens und steigt dann entlang der Wirbelsäule nach oben auf.

Nach westlichen Erkenntnissen verursacht eine stärkere Muskelspannung im Beckenboden eine stärkere muskuläre Anspannung der kleinen Muskeln an der Wirbelsäule und damit auch höhere elektrische Potentiale in den zugehörigen Arealen für Beckenboden und Wirbelsäule im Gehirn. Parallelen zwischen östlichen Konzepten und westlichen Vorstellungen sind für mich unverkennbar.

Muskeltraining

Oberflächliche, lange und tiefe, kurze Muskeln besitzen unterschiedliche Aufgaben. Dieser Sachverhalt ist für das Muskeltraining entscheidend, da durch die unterschiedlichen Aufgaben der Muskeln diese auch unterschiedlich trainiert werden müssen. Würde zum Beispiel versucht, die tiefen Muskeln mit großen Kräften (Gewichten) anzusprechen, so kann das nicht gelingen, da die tiefen Muskeln nicht für Kraftentwicklung zuständig sind und die oberflächlichen Muskeln würden automatisch reagieren, da dies ihre Aufgabe ist.

Zum selektiven Training der tiefen Muskeln, ohne die oberflächlichen Muskeln anzusprechen, müssen die tiefen Muskeln entsprechend ihrer Funktion trainiert werden, das heißt, als Stabilisatoren. In der Praxis bedeutet dies, dass vor allem mit kleinen Kräften gearbeitet werden muss, dass vor allem ein gedankliches Ansprechen der tiefen Muskeln über Visualisierung erfolgt.

Training des „inneren Korsetts“ über den Beckenboden

Das „innere Korsett“ lässt sich schwerer trainieren, als oberflächliche Muskeln, wie zum Beispiel der Bizeps am Oberarm. Die tiefen Muskeln können zur Kontrolle ihrer Anspannung nicht direkt getastet werden und die tiefen Muskeln reagieren normalerweise unwillkürlich. Andererseits reagiert das gesamte „innere Korsett“ wenn ein einzelner Teil davon angesprochen wird. Wird zum Beispiel der innerste Bauchmuskel angesprochen, dann reagieren auch der Beckenboden und die tiefen Muskeln an der Wirbelsäule. Prinzipiell ist es egal, über welchen dieser drei Teile das „innere Korsett“ aktiviert wird. Das Training des „inneren Korsetts“ über den Beckenboden lässt sich verhältnismäßig einfach durchführen und hat sich bewährt.

Bei Schwächen im Bereich des „inneren Korsetts“ meiner Klienten leite ich deshalb Beckenbodenübungen an.

Das Ansprechen des Beckenbodens erfolgt über die geistige Vorstellung der Bewegung, die der Beckenboden während der ersten Anspannungsphase durchführt. Der Beckenboden bewegt sich während dieser Phase in Richtung Körperinneres, wo er dann während der gesamten Anspannung verbleibt.

Da es sich um eine geistige Vorstellung handelt, muss ich zuerst ein möglichst plastisches Bild über die Anatomie des Beckenbodens vermitteln. Dieses Bild beinhaltet die Lage des Beckenbodens als Abschluss des Rumpfes nach unten hin mit seinen knöchernen Begrenzungen, den beiden Sitzbeinhöckern links und rechts, dem Steißbein hinten und der Schambeinfuge vorne. Sowie die verschiedenen Muskelschichten des Beckenbodens mit dem Dammbereich, der sich durch die Übung in Richtung Körperinneres bewegt.

Ich beginne in Rückenlage. In dieser Ausgangsstellung lässt sich der Beckenboden am leichtesten wahrnehmen, da die Muskeln des Körpers dann eine geringe Grundspannung besitzen. Mit Übung verbessert sich dann die Wahrnehmung für die Lage und das Gefühl der Anspannung des Beckenbodens. Dann kann dazu übergegangen werden, den Beckenboden auch im Sitzen oder bei Aktivitäten anzuspannen.

Bereits nach kurzer Zeit können sie selbständig üben und Beschwerden bessern sich meiner Erfahrung nach dann schnell.