

# Der Beckenboden

## Anatomie und Funktion des Beckenbodens

Der Beckenboden ist eine etwa handgrosse, flächige Muskelgruppe, die das knöcherne Becken nach unten abschliesst. Form und Funktion sind bei Mann und Frau, mit Ausnahme der vaginalen Öffnung, fast gleich. Der Beckenboden steht in Verbindung mit dem Steissbein, den Hüftgelenken und den Iliosakralgelenken. Mit den Bauch- und Rückenmuskeln bildet er eine Funktionseinheit zur Stabilisierung des Rumpfes und steht in engem Zusammenhang mit der Atmung.

Gemeinsam mit Bindegewebsstrukturen stabilisiert der Beckenboden die Beckenorgane Blase, Darm und Gebärmutter. Zudem ist seine Aufgabe die Kontrolle über Stuhlgang und Urin. Sowohl Blase als auch Darm besitzen einen äusseren Schliessmuskel. Dieser ist willentlich ansteuerbar, kann bei Drang aktiv zuhalten oder, wenn wir auf der Toilette sind, auch loslassen. Auch in der Sexualität übernimmt der Beckenboden eine wichtige Rolle und trägt wesentlich zu Erhalt und Steuerung der Erregung bei.

Im Alltag muss der Beckenboden sowohl ausdauernd als auch schnell sein: So ist z.B. eine langanhaltende automatische Stabilisierung während einer Wanderung genauso wichtig wie ein schneller Verschluss beim Niesen.

## Funktionsstörungen des Beckenbodens

Wenn eine Funktionsstörung des Beckenbodens vorliegt, kann es zu Senkungsbeschwerden, Verlust von Urin oder Stuhl, aber auch zu Entleerungsstörungen von Blase oder Darm kommen. Ist die Spannung im Beckenboden zu hoch, kann dieser Schmerzen im Intimbereich, bei der Sexualität oder der Darmentleerung verursachen. Ebenfalls kann er für dauernden Harndrang oder Schmerzen in die gesamte Beckenregion verursachen.

Risikofaktoren für eine Funktionsstörung des Beckenbodens sind u.a. allgemeine körperliche Schwäche, Bindegewebschwäche, Schwangerschaft und Geburt, Operationen oder Bestrahlungen im Beckenbereich, neurologische oder angeborene Erkrankungen, chronischer Husten, hohe körperliche Belastungen (Sport, Übergewicht) und das Alter.

## Beckenbodenphysiotherapie

Die Beckenbodenphysiotherapeut:innen können durch Befragung und Untersuchung erkennen, ob der Beckenbodenmuskel zu viel oder zu wenig Spannung, Ausdauer und Kraft hat. Das Ziel ist eine Normalisierung der Muskelspannung und Aufbau von Kraft und Ausdauer: Genügend Halt im Alltag und genügend Entspannung z.B. auf der Toilette. Zur Normalisierung der Blasen- oder Darmfunktion werden Verhaltensstrategien instruiert und kommen, je nach Bedarf, Elektrostimulation oder Hilfsmittel zum Einsatz.

