

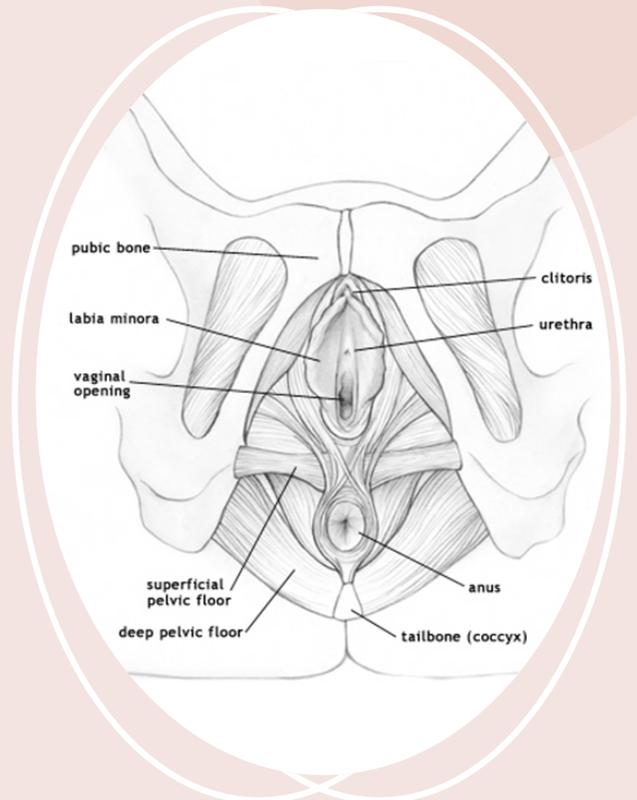
# DAS BECKEN UND SEINE **STRUCTURES**



## Was ist das?

Das Becken ist ein Knochenring, der den Körper in seiner Mitte stabilisiert. Es ist die Verbindung zwischen dem Körper und den Beinen. Die Muskeln im Inneren des Beckens werden Beckenbodenmuskulatur genannt. Diese bestehen sowohl aus einer oberflächlichen und einer tiefen Lage. Diese Muskeln unterstützen die Klitoris, die Harnröhre, die Scheiden Öffnung und den Anus. Die Muskeln bilden eine Schlinge im Becken, mit einer Befestigung vorne in der Nähe des Schambeins und hinten am Steißbein.

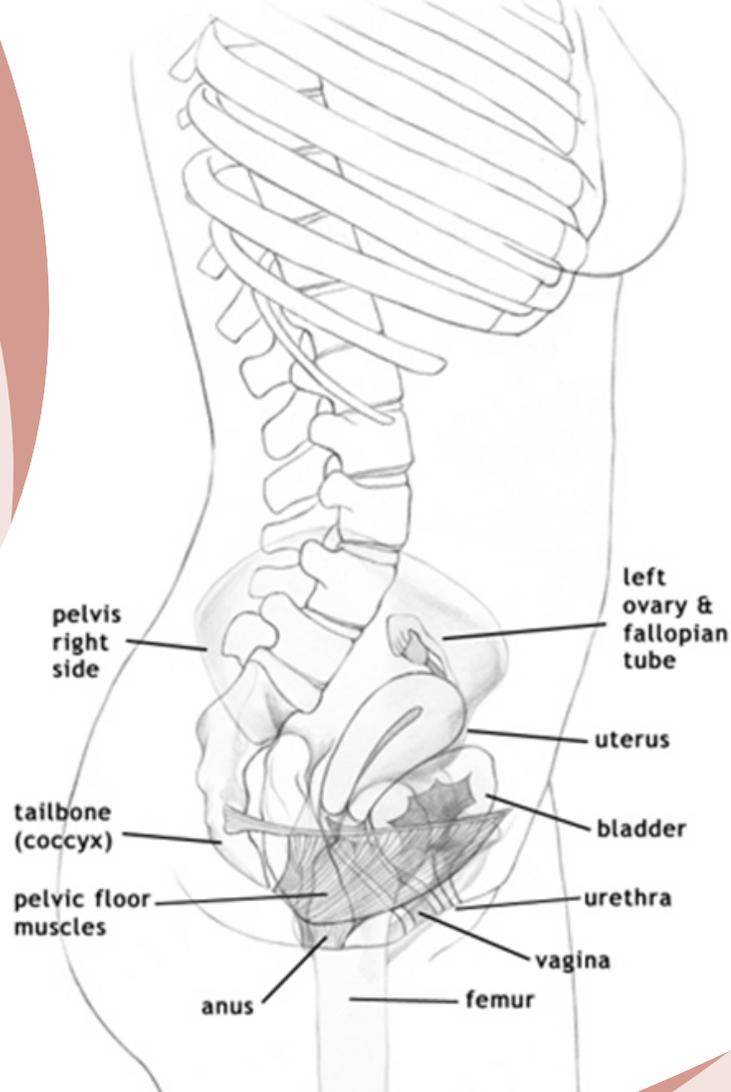
## Wie sieht es aus?



## Was tut es?

Das knöcherne Becken schützt Blase, Harnröhre, Gebärmutter, Vagina, Eierstöcke, und Rektum, die alle innerhalb des Beckenrings zu finden sind.

Die Beckenbodenmuskulatur dient nicht nur der Unterstützung, sie hilft auch, die Darm-, Blasen- und Vaginalfunktion zu kontrollieren. Das Becken dient auch als Ansatzpunkt für die Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur, sowohl vorne als auch hinten. Diese Muskelstrukturen geben uns die Fähigkeit, aufrecht zu stehen, zu gehen, zu sitzen und zu liegen.



## Was kann schief gehen?

Die Gelenke des Beckens – eines vorne (Symphyse = Schambein) und zwei hinten (Sacroiliakgelenke) – können eine Schmerzquelle bilden. Gelenkentzündungen, Abnutzungserscheinungen und Verletzungen können Schmerzen im unteren Rückenbereich und/oder Steißbein verursachen. Auch die zugehörigen Nerven können verletzt werden (zum Beispiel bei langwieriger oder assistierter Geburt, oder Sturzgeburt) oder entzündet (z. B. nach einer Verletzung), was zu Schmerzen, Muskelkrämpfen und/oder Schwäche führt.

Muskel Krämpfe in der Beckenbodenmuskulatur, oft im Zusammenhang mit Vulva Schmerzen, können zu Schmerzen innerhalb der Beckenbodenmuskulatur führen (auch bezeichnet als Vaginismus). Dies kann Geschlechtsverkehr erschweren oder unmöglich machen. Eine veränderte Beckenbodenmuskelfunktion kann auch zu Durchfall, Verstopfung, Harninkontinenz, Harndrang oder häufigem urinieren führen.

## Was kann ich tun?

Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Arzt mitteilen, dass Sie Probleme entweder mit Schmerzen im Unterkörper oder mit Ihrem Darm oder Blase haben. Ihr Arzt kann Sie an einen anderen Fachmann, z. B. einen Facharzt oder einen Psychologen oder Physiotherapeut weiterleiten, der sich mit diesen Problemen auskennt, Diagnosen stellen und Behandlungen anbieten kann.

## Was kann ich erwarten?

Es ist wichtig einen Versuch zu unternehmen, die Ursache dieser Probleme zu finden. Muskelprobleme erfordern oft eine Kombination aus Physiotherapie und Medikamenten. Die Behandlung von Vulva Schmerzen, ist normalerweise konservativ und mit Medikamenten und ist mit Vorteil multidisziplinärer. Das bedeutet, sie umfasst Ihrer Arzt, oft einen Psycholog und/oder einen Physiotherapeut. Zur Normalisierung der Beckenbodenmuskulatur wird oft Biofeedback verwendet, während Physiotherapie auf alle Beckenstrukturen einen positiven Einfluss hat. Im schlimmsten Fall ist für manche Frauen eine Operation notwendig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine entsprechende Überweisung.