



Willkürkontraktions- und Entspannungsübung

Setzen Sie sich aufrecht hin. Kneifen Sie den Afterschließmuskel zusammen, als ob Sie Stuhlgang einhalten wollten. Achten Sie darauf, nicht die Gesäßbacken und die Oberschenkel anzuspannen oder das Becken anzuheben. Spannen Sie sie für 8 bis 10 Sekunden an, dabei weiteratmen. Dann locker lassen.

Üben Sie drei Mal täglich 20 Wiederholungen.
So unterstützen Sie selbst Ihren Beckenboden.
Sie können die Übung auch im Stehen oder Liegen ausführen.



Sprechstunde:

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin:

**KRANKENHAUS
BETHANIEN MOERS**

Proktologie
Bethanienstraße 21
47441 Moers



Tel.: +49 (0) 2841 200-2277

Fax: +49 (0) 2841 200-2834



proktologie@bethanienmoers.de

www.bethanien-moers.de