

# Der Beckenboden

Lernfeld 3B k

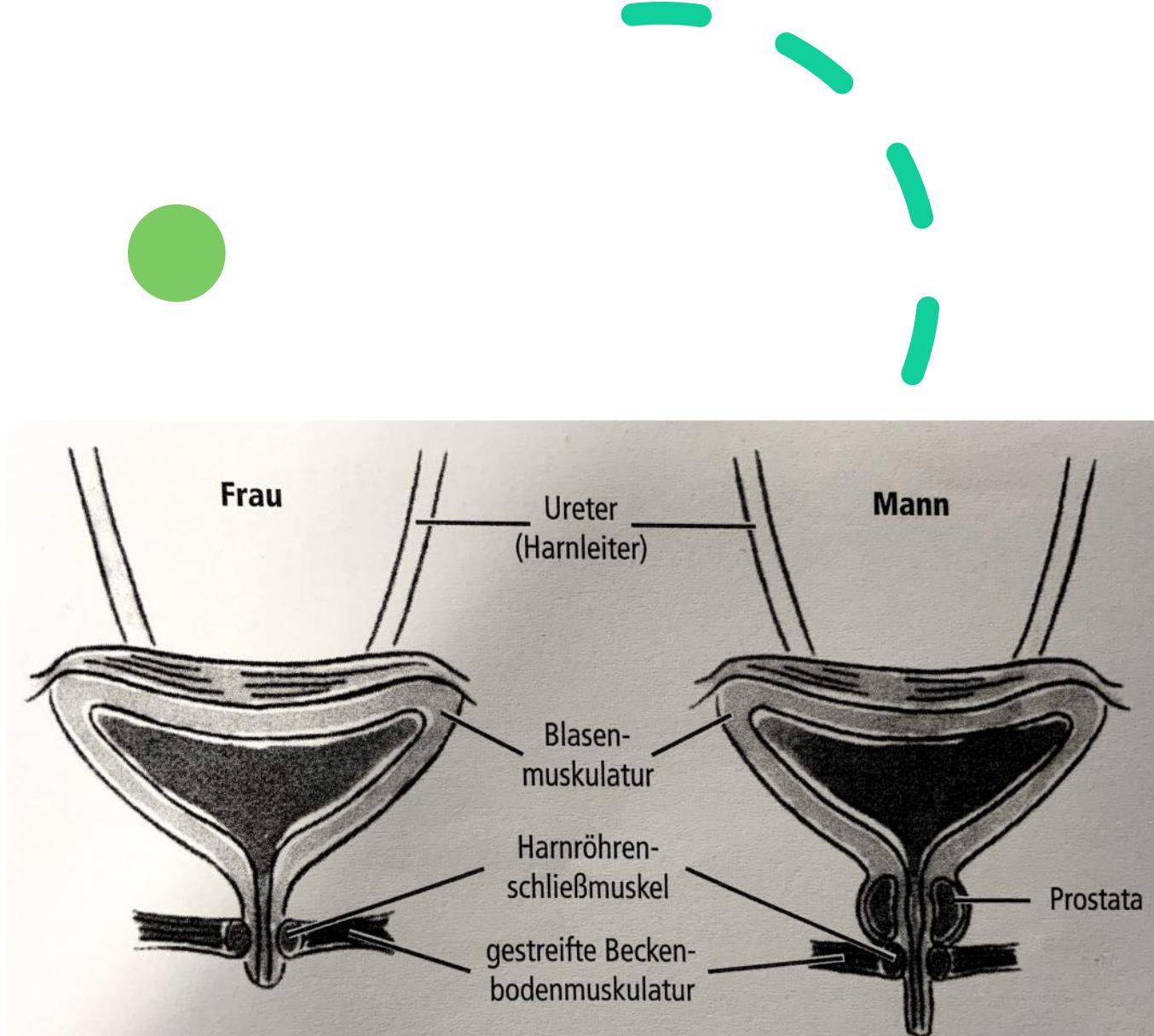


# Der Beckenboden

- heimlicher Helfer?
- Netzwerk aus Muskeln, Bindegewebsschichten und Faszien spannt er zwischen den Sitzbeinhöckern, dem Schambein und dem Steißbein.
- Im Folgenden soll seine Anatomie und Physiologie genauer im Zusammenhang des harnableitenden Systems betrachtet werden.

# Die Harnblase

- Die Harnblase als dehnbare Hohlmuskelorgan soll Urin sammeln und auffangen und entleeren.
- Sie liegt direkt auf dem Beckenbodenmuskeln im kleinen Becken und fast altersabhängig 300-600 ml, wobei auch größere Mengen gehalten werden können.

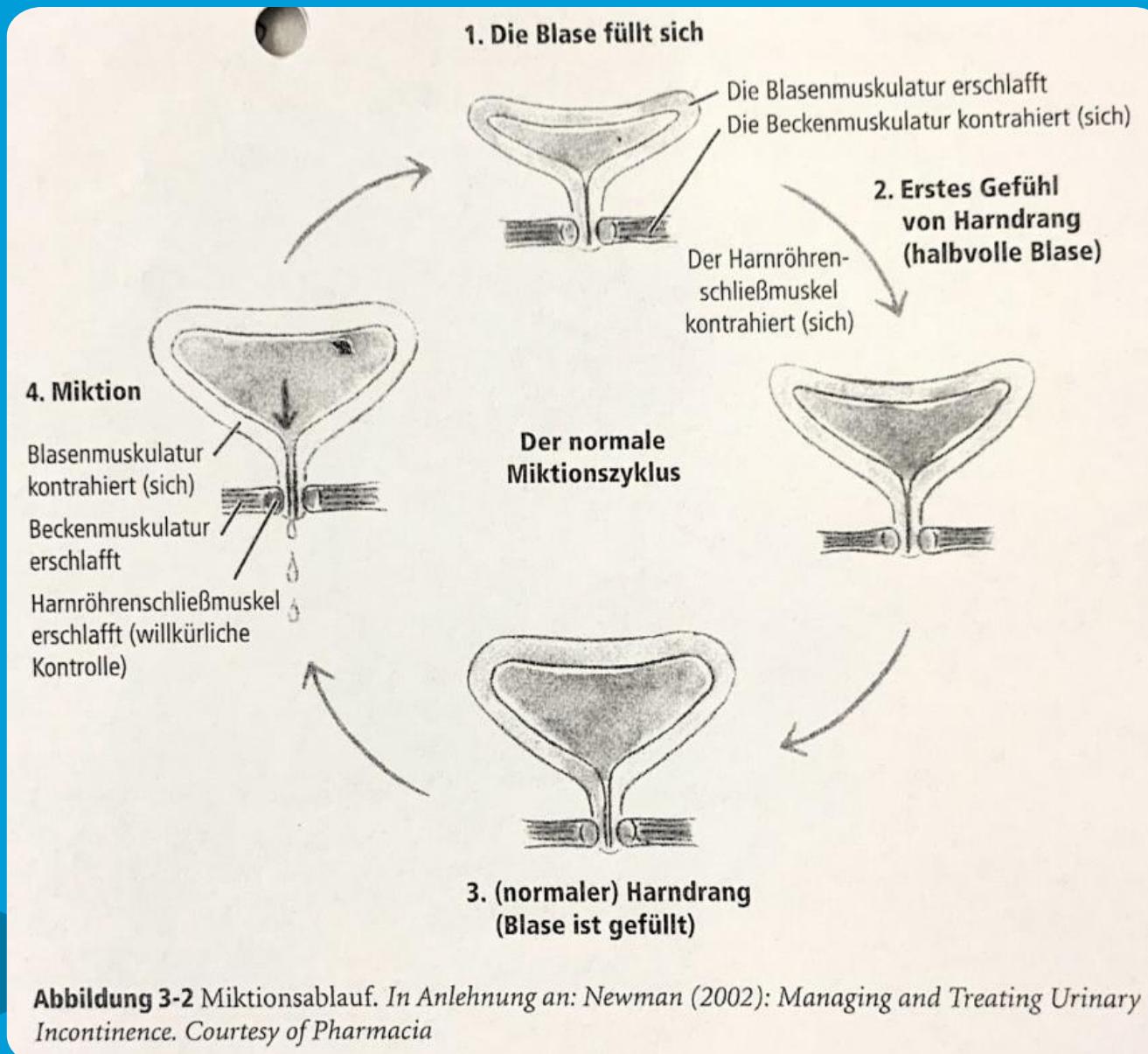


**Abbildung 3-1** Der untere Harntrakt. In Anlehnung an: Newman (2002): *Managing and Treating Urinary Incontinence*. Courtesy of Pharmacia

# Die Harnröhre

- Der dünne muskuläre Schlauch ist mit Schleimhaut ausgekleidet und leitet den Urin aus dem Körper, wobei die weibliche Harnröhre ca, 3,5-5 cm und die männliche 20-25 cm lang ist. Durch den externen und internen Sphinkter zwischen Blase und Harnröhre wird der Verschluss gewährleistet.
- Interner Sphinkter = unwillentlich
- Externen Spinkter = willentlich
- Achtung: Die Elastizität der weiblichen Harnröhre ist von Östrogenen abhängig. Das Hormon sorgt für die Bildung vieler ineinander greifender Falten der Harnröhreninnenwand, so dass ein dichter Verschluss entsteht.  
→ Was bedeutet dies bei einem Entzug von Östrogenen während einer Anti-Östrogentherapie oder in den Wechseljahren?

# Ablauf einer Miktion



**Abbildung 3-2** Miktionsablauf. In Anlehnung an: Newman (2002): *Managing and Treating Urinary Incontinence*. Courtesy of Pharmacia

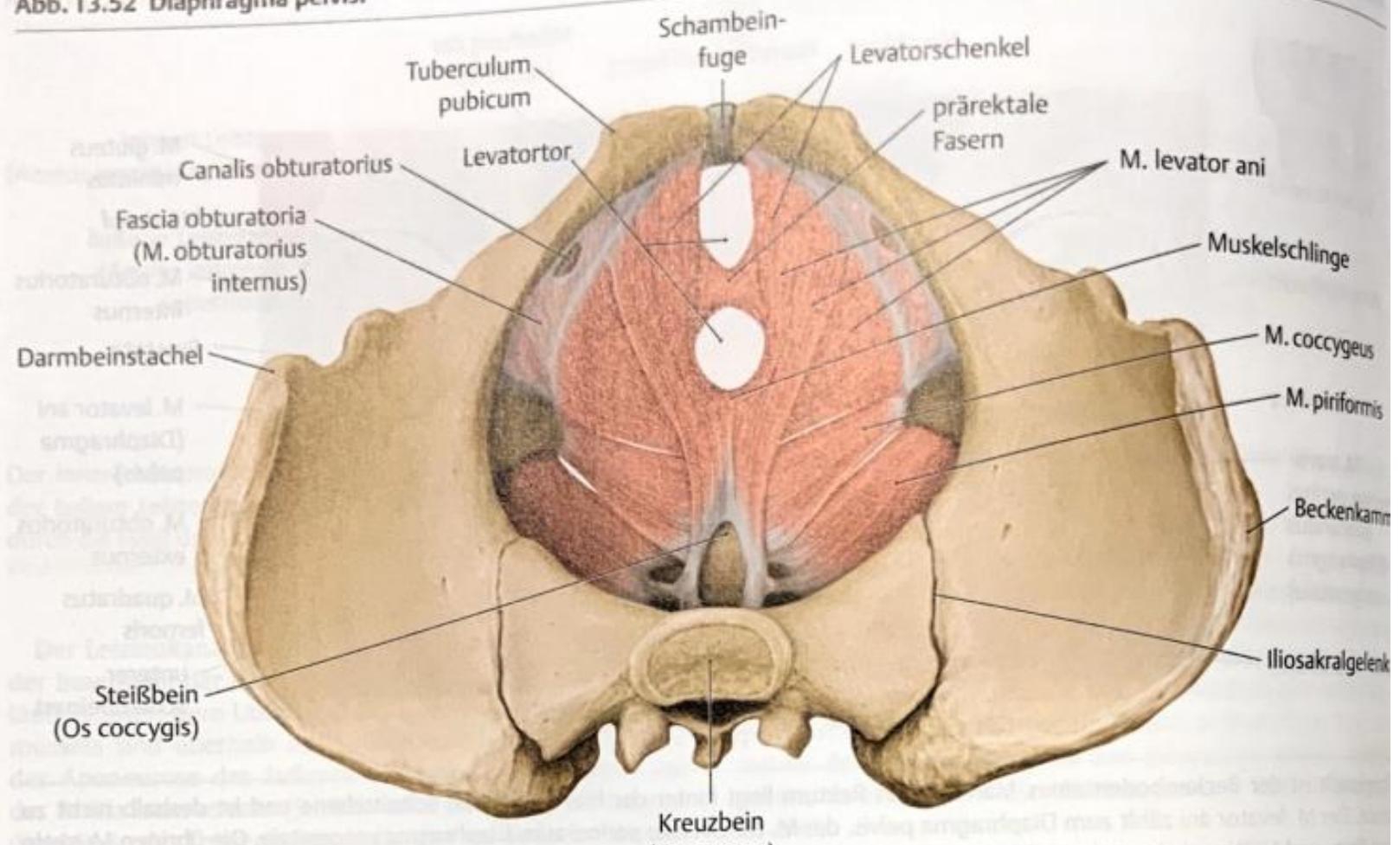
# Die Miktions

- Die Miktions ist komplex und setzt ein intaktes Nervensystem und Gehirn voraus.
- Während der Füllung werden Dehnungsrezeptoren in der Blasenwand aktiviert und dieser Reiz wird an das Rückenmark übertragen.
- Ab einem bestimmten Füllungsgrad entsteht das Gefühl des Harndrangs, der durch das Gehirn kontrolliert werden kann und eine reflexartige Entleerung verhindert.
- Durch die koordinierte Erschlaffung der Spinkter, des Beckenbodens und der Kontraktion des Detrusors kann die Blase entleert werden.
- Sehen Sie sich die Abbildung auf der vorangegangenen Seite noch einmal an.

# I Care (2. Aufl.)

## Anatomische Darstellung

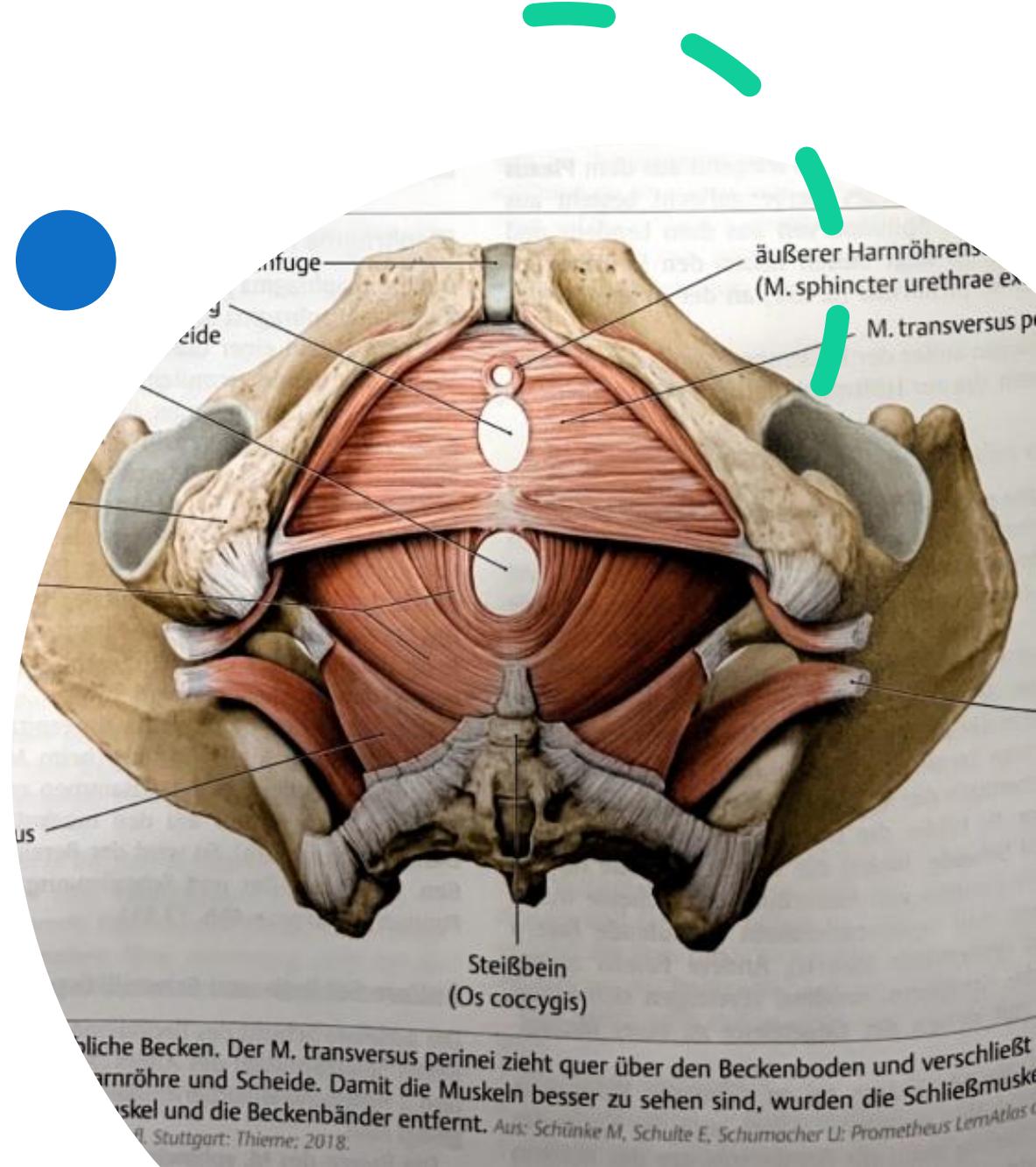
Abb. 13.52 Diaphragma pelvis.



Blick von oben in das weibliche Becken. Der M. levator ani besteht aus 3 Muskeln, die nach ihrem Verlauf benannt sind. Aus: Schünke

Schulte E, Schumacher U: Prometheus LemAtlas der Anatomie. Illustrationen von Voll M und Wesker K. 5. Aufl. Stuttgart: Thieme; 2018.

- Die Komplexität des Muskelgeflechtes sollte auch beim späteren Trainieren und Anleiten zu einem Kontinenztraining beachtet werden.



# Funktion des Beckenbodens bei der Kontinenz

In der folgenden Abbildung ist die Funktion der Muskelschlinge auch für die Stuhlkontinenz gut schematisch dargestellt.

