

BECKENBODEN

Der Beckenboden ist eine Muskel- und Gewebeschicht, die das Becken nach unten abschliesst. Die Beckenbodenrehabilitation beinhaltet das Wahrnehmen der Beckenbodenmuskulatur, sowie die Aktivierung und Entspannung dieser Muskulatur. Das Beckenbodentraining kann mit Hilfe von Biofeedback und Elektrostimulation unterstützt werden.

BEI FOLGENDEN SYMPTOMEN KANN DIE BECKENBODENTHERAPIE EINE EFFEKTIVE BEHANDLUNG SEIN:

- Belastungsinkontinenz (Harnverlust bei körperlicher Anstrengung)
- Reizblase/OAB
- Senkungen/Prolaps
- Muskelschwäche der Beckenbodenmuskulatur
- Schmerzen im Becken- & Genitalbereich
- Beschwerden während oder nach der Schwangerschaft
- Beschwerden nach Operationen im Beckenbodenbereich

INDIVIDUELLE BECKENBODENTHERAPIEMETHODEN:

- Information über die Lage und Funktion des Beckenbodens, der Blase und des Darms
- Funktionsüberprüfung der Beckenbodenmuskulatur
- Wahrnehmungsschulung
- Beckenbodentraining zur Verbesserung der Kraft und Koordination und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur
- Funktionelles Beckenbodentraining
- Trink- und Miktionsverhalten optimieren
- Biofeedback
- Elektrostimulation
- Verhaltenstraining im Alltag
- Hilfsmittel
- Anleitung für das selbständige Trainieren