

KRAFT & BALANCE

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

PATIENTENINFORMATION:

Beckenbodentraining

Laut Weltgesundheitsorganisation versteht man unter Inkontinenz einen unwillkürlichen Abgang von Harn oder Stuhl, d.h. Betroffenen ist es nicht mehr möglich, Zeitpunkt und Ort der Ausscheidung zu kontrollieren.

Diese etwas raue Beschreibung eines Zustands, der in Deutschland immer mehr Menschen betrifft, sollte nicht als Tabuthema stigmatisiert werden. Denn so wird der einzelne Patient allein gelassen mit einem Gefühl von Scham. Es ist aber falsch, mit einem solchen hygienischen und sozialen Problem zu resignieren.

Obwohl überwiegende Frauen nach Schwangerschaft, Geburt oder in späterem Alter nach den Wechseljahren (häufig in Kombination mit einer Senkung) betroffen sind, ist Harn- oder Stuhlinkontinenz auch ein Thema bei Männern, die unter Prostatabeschwerden leiden, nach Hämorrhoidenoperationen und auch nach neurologischen Erkrankungen.

Auf Grund unserer Spezialisierung auf gynäkologischen, urologischen und proktologischen Gebiet versuchen wir durch eine fundierte Anamnese, d.h. eine systematische Befragung zur Erfassung Ihrer Beschwerden, Ihrer Krankengeschichte und ihrer Wünsche hinsichtlich des Therapieverlaufs zu erfassen.

Hauptmerkmale unserer Therapie sind:

- das Beckenbodentraining, angepasst an Form und Schweregrad der Inkontinenz
- in dem die Patientin/der Patient über die Funktion der Beckenbodenmuskulatur informiert werden,
- sie/er die spezifische Muskulatur wahrnehmen und anspannen lernt; lernt sie zu kräftigen und reflexartig zu aktivieren,
- vermittelt bekommt, mit welchem zeitlichen Aufwand und in welcher Intensität Zuhause zu trainieren ist,
- eventuell mit Unterstützung durch Biofeedback und Elektrostimulation.

- Training der aufrechten Körperhaltung
- Training des Gleichgewichts zur Aktivierung der Tiefenmuskulatur
- Korrektur muskulärer Dysbalancen im Bauch-, Becken-, Beinbereich unter Verbesserung von Elastizität und Kraft.
- Einschulen gesunden Alltagsverhaltens sowie
- Ermutigung sich insgesamt vermehrt zu Bewegen.

KRAFT & BALANCE

Praxis für Physiotherapie | Auguststraße 50 | 26121 Oldenburg | Tel: 0441 9365165 | info@kraft-und-balance.de
www.kraft-und-balance.de