

Beckenboden-Rehabilitation für die Frau

Es freut mich, Ihnen die Schwerpunkte meiner Arbeit in der Beckenboden-Rehabilitation für die Frau erläutern zu dürfen.

Indikationen:

- Belastungsinkontinenz, überaktive Blase
- Leichte Senkungen der Blase, Gebärmutter und des Darms
- Prä- & Postnatal

Ziele der Physiotherapie:

- Verminderung der Symptome bei Inkontinenz und Reizblase
- Verbesserung des Körperbewusstseins, insbesondere des Beckenbodens
- Wissen über korrektes Trink- und WC-Verhalten
- Beckenbodenbelastungen im Alltag
- Sie erhalten Sicherheit und Vertrauen in Ihren Körper und erlernen eine verlässliche Kontinenzfähigkeit

Massnahmen:

- Elektro-Stimulation / Biofeedback
- Wahrnehmungsschulung
- Kraftaufbau der Beckenbodenmuskulatur
- Beckenbodenschonendes Verhalten besprechen und einüben

Neben der schwachen Beckenbodenmuskulatur können auch Schmerzen im Genitalbereich oder sexuelle Probleme das Thema sein. Hier sind die Ziele der Physiotherapie folgende:

- Schmerzlinderung, -freiheit
- Umgang mit dem Schmerz
- Angstabbau
- Steigerung des Selbstwertgefühls

Behandlungselemente:

- Wahrnehmungsschulung (Tonussenkung)
- Biofeedback
- Entspannung & Stressmanagement
- Myofasziale Techniken (Triggerpunkte, Massage, Skin-Rolling)
- Dehnungen (Muskeln, Narbengewebe) extern / intern
- Haltungskorrektur, Rumpfstabilität
- Heimprogramm
- Empfehlungen für zu Hause (Intimpflege, diverse Reize meiden, etc.)

Beratung oder weitere Informationen:

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie weitere Informationen? Ich bin Physiotherapeutin mit Spezialgebiet Beckenboden-Rehabilitation und berate Sie gerne weiter.

Corinne André
dipl. Physiotherapeutin