

## **Angebote / mögliche Indikationen zur Beckenbodenrehabilitation**

### **bei der Frau:**

Funktionsstörungen im urogenitalen, anorektalen und muskuloskelettalen System

- Kontinenzstörungen (Urin, Stuhl, Wind)
- Miktionsstörungen
- Defäkationsstörungen
- Senkungsbeschwerden
- (chronisches) Schmerzsyndrom des Beckens und Unterbauches sowie des Rückens
- Beckenboden- und Rückenbeschwerden in der Schwangerschaft
- Narbenbehandlungen nach Kaiserschnitt, Dammriss, chirurgischen Eingriffen
- Dammriss
- sexuelle Probleme (Dyspareunie, Vaginismus)
- Beschwerden im Beckenboden, im Becken, ISG und der LWS
- Stabilisation Becken und LWS
- Beckenbodenübungen
- Beckenbodenarbeit (Haltung, Alltag)

### **beim Mann:**

Funktionsstörungen im urogenitalen, anorektalen und muskuloskelettalen System

- Status nach Prostata-Ca / Operation

### **Mögliche Massnahmen:**

- Information über die Anatomie, Lage des Beckenbodens und die beteiligte Strukturen
- Manuelles Prüfen der Muskelfunktion (intravaginal, -anal)
- Wahrnehmungsschulung; Spannung und Entspannung
- Verhaltenstraining; Defäkationshaltung, Blasentraining
- Haltungskorrektur
- manuelle Mobilisationstechniken
- Beckenbodentraining mit EMG Biofeedback und/oder Elektrostimulation
  - zur Visualisierung der Aktivität der Beckenbodenmuskulatur
  - Verbesserung der Wahrnehmung, Kraft, Entspannung und Koordination
  - gezieltes Anspannen der Beckenbodenmuskulatur
  - Elektrostimulation zur Blasenberuhigung, zur Schmerzbehandlung oder bei sehr schwacher Muskulatur
  - TENS (transcutane elektrische Nervenstimulation) zur Schmerzbehandlung
- Triggerpunktbehandlung

- Muskeldehnungen
- funktionelles Training: Instruktion vom Einsatz des Beckenbodens integriert in Alltagssituationen und bei sportlichen Aktivitäten
- Erarbeitung eines Heimprogrammes
- Übungstherapie: PilatesCare in der Einzeltherapie zur Stärkung des Beckenbodens