



**Physiotherapie Moser & Klumpp**  
Paradiesstrasse 78a | CH-4102 Binningen  
Tel. 061 421 36 66 | Fax 061 421 45 05

[physiotherapie-binningen@hin.ch](mailto:physiotherapie-binningen@hin.ch) | [www.physiotherapie-binningen.ch](http://www.physiotherapie-binningen.ch) | [www.facebook.com/PhysiotherapieBinningen](https://www.facebook.com/PhysiotherapieBinningen)

## Informationen für Ärztinnen und Ärzte

# Beckenbodenrehabilitation

### für die Frau und den Mann

#### Indikationen

- Harninkontinenz
- Reizblasenbeschwerden
- Harninkontinenz nach Geburt ?
- Blasenentleerungsstörungen
- Chronische Blasenentzündungen
- Senkungszustände (Darm, Blase, Uterus)
- Schmerzen im Unterleib und Beckenbodenbereich
- Präventiv (z.B. vor Geburt)
- Beschwerden nach Entbindung
- Rückenbeschwerden
- Becken Instabilität
- Erektionsstörungen, Impotenz

#### Behandlung

Die Beckenbodenrehabilitation wird von einer dipl. Physiotherapeutin oder einem dipl. Physiotherapeut mit einer Zusatzausbildung in Beckenbodenrehabilitation durchgeführt. Die Massnahmen der Beckenbodenrehabilitation umfassen drei Elemente:

# 1

#### Wahrnehmungsschulung

Es gilt, die in einem Tabubereich unseres Körpers verborgene Beckenbodenmuskulatur wahrzunehmen und aktivieren zu lernen. Dies ist die Voraussetzung für ein gezieltes Muskeltraining.

# 2

#### Training

Um einen genügenden Verschluss der Harnröhre und eine indirekte Hemmung der Blase zu erreichen ist ein gezieltes Training von Kraft, Ausdauer und koordiniertem Einsatz der Beckenbodenmuskulatur notwendig.

# 3

#### Instruktion

Verhaltensstrategien, wie Anpassung des Trink- und Miktionsverhalten (Dranginkontinenz), Hebetechniken (Belastungsinkontinenz) Entlastungsstellungen (Senkungsbeschwerden) werden erarbeitet und die Übungen werden in den Alltag, z.B. beim Sport integriert.

Nebst Instruktion und manuellen Techniken verwenden wir folgende Geräte zur Optimierung der Behandlung:



#### **Pelvic Trainer**

Biofeedback Gerät für Mann & Frau. Beckenbodentraining durch die Kleider – ohne Intimkontakt. Für Frau und Mann.



#### **Compreva Duo**

Biofeedbackgerät kombinierbar mit Elektrostimulation. Ideal bei reduzierter Wahrnehmung des Beckenbodens. Für Frau und Mann.

Ausführliche Informationen unter:

[www.physiotherapie-binningen.ch](http://www.physiotherapie-binningen.ch)