

Patienteninformation zur Beckenbodengymnastik

Beckenbodengymnastik wurde für Menschen mit Inkontinenzproblemen entwickelt.

Diese spezielle Gymnastik stimuliert und stärkt die Beckenbodenmuskulatur und aktiviert die Bereiche, die für eine einwandfreie Funktion der Ausscheidungsorgane zuständig sind.

Beckenbodengymnastik kann Inkontinenz günstig beeinflussen und wirkt vorbeugend.

Beckenbodengymnastik ist aus 2 Gründen wichtig:

Einerseits erarbeiten wir die bewusste Steuerung und die Sensibilität der Beckenbodenmuskulatur, andererseits kräftigen wir die teilweise oder vollständig für die Inkontinenz verantwortliche Beckenbodenmuskulatur.

Die Beckenbodengymnastik bietet ursächliche und psychologische Hilfe an. Sie können an der Überwindung Ihrer Inkontinenz selbst aktiv mitwirken.

Ziele der Beckenbodengymnastik:

- Aufklärung über Anatomie und Funktion des Beckenbodens
- wahrnehmen der Atembewegung
- bewusstes Anspannen der Beckenbodenmuskulatur unter Ausschaltung von Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur, im Atemfluss
- Übernahme des neu erlernten Spannungsgefühls in belastenden Alltagssituationen
- wahrnehmen und lösen vorhandener Spannungen
- funktionelle Soforthilfen zur Husten- und Nieskontinenz
- gedankliche und körperliche Aufschubstrategien zur Drangbewältigung
- Vermeidung von ungünstigen Körperhaltungen
- Zusammenstellung eines Heimprogramms

Ein solches Training erfordert von Ihnen Motivation und Geduld.

Beckenbodengymnastik führt dann zum Erfolg, wenn sie richtig und unter entsprechender Kontrolle regelmäßig und konsequent durchgeführt wird.

Sie wird bei Frauen und Männern eingesetzt.

Die Beckenbodenschule

- **soll Verhaltensänderungen herbeiführen !**
- **kann in den Tagesablauf integriert werden !**
- **darf „ Spaß „ machen!**