

Beckenbodentraining



Spital Schiers
Physiotherapie
T. 081 308 09 90

KOMPETENT UND HERZLICH

FLURYSTIFTUNG 
SPITAL SCHIERS

Beckenbodentraining

Solange der Beckenboden gut funktioniert, nehmen ihn viele gar nicht wahr. Erst wenn Probleme auftauchen, werden sie mit diesem versteckten Muskel konfrontiert.

Husten, niesen, lachen, im Alltag gibt es viele Situationen, die man nicht kontrollieren kann. In Kombination mit einem schwachen Beckenboden kann das aber schnell unangenehm werden. Wer z.B. unter Inkontinenz leidet, verliert in solchen Situationen ungewollt einige Tropfen Urin.

Lange war die Beckenbodenmuskulatur ein vernachlässigtes oder sogar tabuisiertes Thema, inzwischen wissen wir jedoch, wie wichtig diese Muskelgruppe im Inneren unseres Körpers ist. Sie trägt zu einer guten Körperhaltung bei und stabilisiert unsere inneren Organe – schwindet ihre Kraft, kann das zu erheblichen Problemen führen, sowohl für die Frau als auch für den Mann.

Beckenbodentraining wird heute als Präventions- und auch als Genesungsmassnahme empfohlen.

Es ist unumstritten, dass diese Art des Muskeltrainings präventiv für Kontinenz, Haltung, Figur, Sexualität und Körpergefühl, somit auch für unser inneres und äusseres Erscheinungsbild verantwortlich ist.

Wenn Sie bei uns mit dem Beckenbodentraining starten, werden Sie von unserer zertifizierten Beckenbodentherapeutin betreut. Das bedeutet, sie hat eine erfolgreich abgeschlossene Beckenboden Ausbildung mit Prüfung absolviert, und nimmt regelmässig an Weiterbildungen teil. Somit ist sie immer auf dem aktuellsten Wissensstand rund um das Thema Beckenboden.

Wir bieten Einzeltherapie mit Biofeedback auf ärztliche Verordnung an in der folgende Themen erarbeitet werden:

- Aufgaben und Funktion des Beckenbodens
- Wahrnehmung schulen
- kräftigen und entspannen
- den Beckenboden in den Alltag zu integrieren
- Überlastungen erkennen und vermeiden

Wenn die Übungen im Beckenbodentraining alleine nicht den gewünschten Erfolg bringen oder Sie ihren Beckenboden noch gar nicht richtig spüren können, unterstützen wir die Beckenbodentherapie mit modernen Therapiegeräten.

Weitere Informationen und Anmeldung unter 081 308 09 90 oder physio@flurystiftung.ch