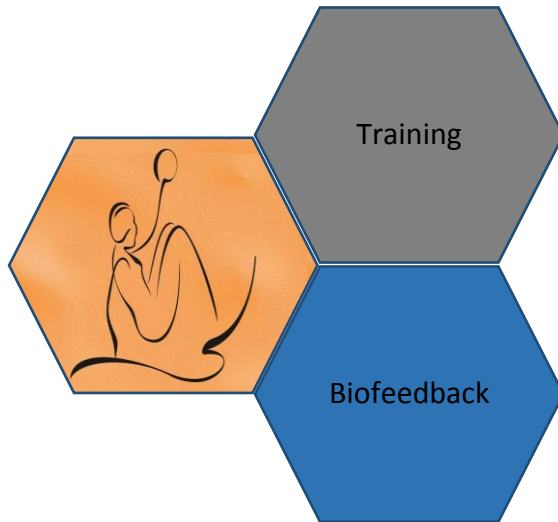


Beckenboden



Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist eine mehrschichtig angeordnete Muskulatur, die wie ein Boden die untere Beckenöffnung verschließt. Er stützt die Blase, den Enddarm und die Gebärmutter. In Verbindung mit der Schließmuskulatur der Harnröhre und des Enddarmes sichert die

Beckenbodenmuskulatur die Kontinenz (Halten von Harn, Stuhl und Winden).

Welche Rolle spielt der Beckenboden bei Inkontinenz

Oft ist eine Schwäche des Beckenbodens mitverantwortlich für eine Inkontinenz- d. h. das Unvermögen Harn, Stuhl oder Winde zurückzuhalten.

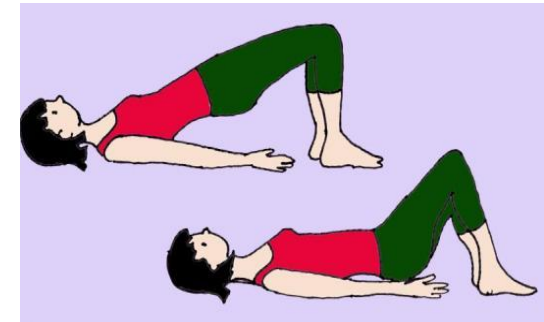
Mit zunehmendem Alter ist der Verschluss der Harnröhre aufgrund hormoneller Umstellungen oft nicht mehr ausreichend gewährleistet. Ein schwacher Beckenboden kann dies dann nicht mehr kompensieren und es kommt zu ungewolltem Harn- oder Stuhlverlust.

Überlastungen des Beckenbodens sind eine weitere Ursache von Inkontinenz. Übergewicht, schwere körperliche Arbeit, belastende Sportarten wie Joggen, Trampolinspringen, Volleyball, schweren Geburten aber auch chronischer Husten können dem Beckenboden schaden.

Wie hilft Beckenbodentraining?

Beckenbodentraining hat hervorragende Erfolge bei **Belastungsinkontinenz** – d. h., wenn unter Belastung des Beckenbodens (Husten, Niesen, Hüpfen, Heben...) Harn nicht gehalten werden kann.

Durch gezielte Übungen wird der Beckenboden gekräftigt und die Kontinenz



verbessert oder wieder hergestellt.

Bei **Senkungen** (Blasensenkung, Gebärmutterensenkung) kann eine Verbesserung der Beschwerden erzielt werden.

Nach Operationen (Senkungsoperationen, Blasenhebung, Gebärmutterentfernung, ...) aber auch **nach einer Geburt** ist ein Beckenbodentraining sinnvoll um Problemen vorzubeugen.

Nervöse oder überaktive Blasen profitieren von einem sanften Training im Sinne einer Beruhigung der Blase.

Beckenbodentraining als Prävention von Inkontinenz bekommt eine immer größere Bedeutung.

Biofeedback und Elektrotherapie

Beim Biofeedback wird über eine Anal- oder Vaginalsonde das Anspannen des Beckenbodens überprüft. Gerade bei starken Muskelschwächen und bei Frauen, die ihren Beckenboden schlecht spüren ist das Biofeedback eine geeignete Methode, um das Beckenbodentraining zu unterstützen. Die Patientin kann am Bildschirm selber beobachten ob sie richtig und kräftig genug anspannt.

Eine weitere gute Möglichkeit den Beckenboden zu behandeln ist die

Elektrotherapie. Sie kommt entweder unterstützend zur Kräftigung des Beckenbodens zum Einsatz oder sie wird zur Blasenberuhigung bei nervöser Blase sowie bei Schmerzzuständen des Beckenbodens eingesetzt.

Kann man sich Beckenbodentraining oder Biofeedback vom Arzt verschreiben lassen?

Ja, vor allem die Einzeltherapie und Biofeedback wird bei entsprechender Diagnose von der Krankenkasse bezahlt. Gruppentherapien werden nur von manchen Kassen bewilligt.

Haben Sie Inkontinenzprobleme eine nervöse Blase oder Schmerzen im Beckenbodenbereich. Es lohnt sich nach Abklärung bei ihrer/m Gynäkologin/en mit dem Beckenbodentraining zu beginnen.

Haben sie keine Probleme – probieren sie es trotzdem einmal aus – vorsorgen statt sich später zu sorgen.

Informationen bei:

Tanja Gfrerer
Physiotherapeutin mit Spezialisierung im Bereich Beckenbodentherapie,
Beckenbodentrainerin
Unterbings 1, Top 8
AT-6700 Bings
T: +43-664-73084450
@: info@praxis-gfrerer.at