

# Beckenboden-Rehabilitation

**PatientInnen lernen in Einzelbehandlungen, den Beckenboden zu kontrollieren, indem die Körperwahrnehmung geschult und der Beckenboden gezielt trainiert wird. Zusätzlich erhalten die PatientInnen Informationen über Verhaltensmassnahmen im Alltag.**

Stellen Sie sich eine Seilbrücke vor. Täglich wird sie überquert, belastet und ist Wind und Wetter ausgesetzt. Damit sie ihren Dienst sicher erfüllen kann, müssen ihre tragenden Elemente regelmässig gewartet werden. Die Muskulatur, die unser Becken nach unten abschliesst, wird Beckenboden genannt. Er tut seine Aufgabe meist tadellos. Erst wenn Urin oder Stuhl ungewollt abgeht (Inkontinenz), wenn ungewöhnlich häufig Harndrang auftritt, wenn ein Schweregefühl am Damm verspürt wird oder wenn die Entleerung von Blase oder Darm Schwierigkeiten verursacht, dann merken wir, dass im Bereich des Beckenbodens und seinen Schliessmuskeln etwas nicht in Ordnung ist.

PhysiotherapeutInnen, die im Spezialfach Beckenboden-Rehabilitation ausgebildet sind, kennen diese Probleme und die Risikofaktoren, die zu solchen Störungen führen. PatientInnen lernen in Einzelbehandlungen den Beckenboden zu kontrollieren, indem die Körperwahrnehmung geschult und der Beckenboden gezielt trainiert wird. Zusätzlich erhalten die PatientInnen Informationen über Verhaltensmassnahmen im Alltag. Es wird Vertrauen zu einer Körperregion geschaffen, die für viele tabu ist.

Beckenboden-Rehabilitation ist eine konservative (d.h. nicht operative) Therapieform, die PhysiotherapeutInnen anwenden. Vor der Behandlung erfolgt eine gründliche Befragung und eine körperliche Untersuchung. Vorausgesetzt wird eine Zuweisung durch einen Gynäkologen, Urologen oder durch den Hausarzt, evt. nach einer Spezialuntersuchung (Urodynamik).

Beckenbodentraining, als Einzeltherapie oder als Fortsetzung in einer Gruppe durchgeführt, wird auch als vorbeugende Massnahme empfohlen, z. Bsp. nach einer Geburt. Beckenbodentraining ergänzt die Rehabilitation, so dass das Erreichte erhalten und gefördert wird.

