Fast jede zweite Frau und nahezu jeder fünfte Mann wird mit Inkontinenz konfrontiert.

Harn- und Stuhlinkontinenz verursachen nicht nur körperliche, sondern auch eine Reihe ernster psychosozialer Probleme.

Durch die physiotherapeutische Behandlung werden Frauen und Männer befähigt, eigenverantwortlich ein körperliches Training durchzuführen und sich gezielt mit ihrer Situation auseinanderzusetzen.

Die Therapie erfolgt durch uns:

Staatlich anerkannte PhysiotherapeutInnen mit speziellen Kenntnissen in

- Gynäkologie
- Urologie
- Proktologie

in Form der Einzeltherapie.

Arbeitsgemeinschaft
Gynäkologie
Geburtshilfe
Urologie
Proktologie
Im Deutschen Verband für Physiotherapie ZVK e.V.
www.ag-ggup.de

Physiotherapie & Lymphdrainage
Praxis P. Brecht-Schaumburg
- seit 1985 -

Celler Straße 30
38114 Braunschweig

Telefon **0531 - 1 79 13**

www.schaumburg-physio.de

Weisses Ross

im 2.OG

Physiotherapie bei Inkontinenz

Beckenboden Training für Frauen und Männer

ZVK

Ihre Situation

Sie beobachten:

- Urinverlust z.B. beim Husten, Niesen, Lachen, Hüpfen
- Winde oder Stuhl gehen ungewollt ab
-
- Im Bauch das Gefühl von „Schwere" oder „Zug nach unten"
- Harndrang oftmals am Tag bei nur kleinen Entleerungsmengen
- Sie können Blase und Darm nicht immer vollständig entleeren
- Immer wiederkehrende Rückenbeschwerden, die sich durch Behandlung nur geringfügig verbessern
- Häufig auftretende Blasenentzündungen
- Gangunsicherheit

Diese Beobachtungen können erste Anzeichen für eine Inkontinenz sein!

mögliche Ursachen

Infolge von beispielsweise dieser Punkte:

- Geburten
- Lageveränderung der Bauchorgane
- Bindegewebsschwäche
- Kraftdefiziten in Beckenboden-Bauch- und Rückenmuskulatur
- Bewegungsmangel
- Dauerbelastung durch chronische Atemwegs-erkrankungen (Hustenattacken)
- Belastendem Sitzen, Bücken, Heben Alltag
- Chronischer Verstopfung
- Hormoneller Umstellung in den Wechseljahren
- Unterleibs- und Prostataoperationen

Unter fachkundiger Anleitung können Sie Ihre Situation deutlich verbessern!

Therapie

Inkontinenz ist veränderbar!
Zunächst die Theorie mit Information über:

- Lage und Funktion des Beckenbodens
- Blasen- und Darmfunktion
- Zwerchfell- und Beckenbodenkoordination
- Beziehung von Haltung und Beckenbodendynamik

Dann erfolgt die Praxis mit:

- Verbesserung der Wahr-nehmungsfähigkeit für Beckenboden, Atmung und Haltung
- Übungsangebote zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Gleichgewichtherstellung der bauchungebundenen Muskulatur
- Kontinenzunterstützende Maßnahmen auch in „drängenden" Situationen
- Vorstellung von Hilfsmitteln
- Ernährungs- und Trinkberatung