

Mein Beckenboden - kein Tabuthema!

Der weibliche Beckenboden besteht aus einer dreischichtigen Muskulatur und einem Gewebe und wird von den Beckenknochen umschlossen. Die innere Muskelschicht, die vom Schambein zum Steissbein läuft, hat eine stabilisierende Funktion für Bauch- und Beckenorgane (u.a. Blase und Gebärmutter). Zwischen den Sitzbein-höckern befindet sich die mittlere Schicht, welches das Becken und die Harnblase unterstützt. Im äusseren Bereich liegen die Muskeln, die das Öffnen und Schliessen der Vagina, Urethra und des Anus beeinflussen. Die Aufgaben dieser Schicht sind somit der Erhalt der Kontinenz und das willkürliche Entleeren der Blase und des Darms. Weitere Funktionen des Beckenbodens sind die Stabilisierung des gesamten Rumpfbereichs und die reflektorische Anspannung bei (ungewolltem oder unvorhersehbarem) Druckaufbau, wie z.B. beim Niesen, Lachen, Heben. Ausserdem trägt ein gesunder Beckenboden zur Sexualfunktion bei und unterstützt die Atmung. Während einer Schwangerschaft wird er durch Wachstum des Kindes enorm beansprucht. Ein gestärkter Beckenboden hat einen positiven Einfluss auf unsere Körperhaltung und unser Empfinden und trägt somit wesentlich zum sozia-len Wohlbefinden bei.

Die Beckenbodenphysiotherapie

Im Universitären Zentrum für Sportmedizin und Prävention möchten wir Frauen und junge Mädchen nicht erst bei Beschwerden, sondern auch präventiv dabei unterstützen einen gesunden Beckenboden zu bewahren. Die Therapie wird auf Verordnung oder Selbstzahlerbasis von einer qualifizierten Physiotherapeutin mit Zusatzausbildung geleitet. Sie können auch erst einen Termin zur Abklärung vereinbaren und bei Bedarf nachträglich eine Verordnung einreichen. Die Einzelsitzung findet in einem geschlossenen Raum statt und wird nur mit einem schriftlichen Einverständnis manuell und apparativ durchgeführt.

Die physiotherapeutischen Massnahmen umfassen folgendes:

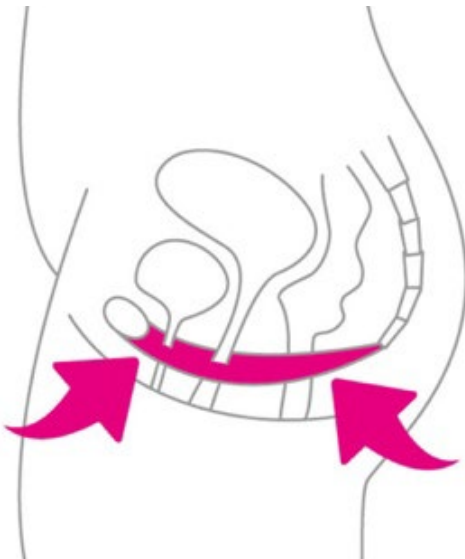
- apparative Anwendungen (Biofeedback und Elektrostimulation)
- Gebrauch und Anleitung von Hilfsmitteln (u.a. Vaginalkugeln, Massagegerät, Pessar, Ballon)
- Kontrolle / Korrektur des Trink-Miktionsverhaltens
- allgemeine Verhaltensregeln (u.a. Hustendreh, Körperhaltung, Schlafposition)
- begleitende physiotherapeutische Übungen

Mögliche Ursachen von Beckenbodenbeschwerden

- Störungen der Blase (Belastungsinkontinenz, Dranginkontinenz, überaktive Blase, Überlaufblase)
- Senkung der Beckenorgane
- Schmerzen im Becken- und/ oder Genitalbereich, auch genannt Vaginismus/ Dyspareunie/ Vulvodynie (z.B. beim Geschlechtsverkehr oder Wasserlassen)
- Hormonumstellung (Schwangerschaft/ Wechseljahre)
- operative Eingriffe (z.B. Gebärmutterentfernung oder Bauchwandstraffung)
- Funktionsstörungen rund um die Geburt
- muskuloskelettale Dysfunktionen (u.a. Bindegewebsschwäche, schwache Rumpfmuskulatur)
- neurologische Störungen (u.a. Parkinson, multiple Sklerose, lumbale Diskushernien)
- Trauma (z.B. sexueller Missbrauch)
- repetitive Belastungen (z.B. Übergewicht, Sport, schweres Heben, chronischer Husten)
- sonstige Einflüsse, wie Medikamente oder psychosoziale Belastungen

Wichtige Voraussetzungen für eine (erfolgreiche) Behandlung

Gerne möchten wir Sie darauf hinweisen, dass nichts ohne Ihr Einverständnis stattfinden wird. Daher bitten wir Sie uns die schriftliche Erklärung auszufüllen. Eine ausführliche Besprechung und eingehende (interne und externe) Untersuchung zu Anfang hilft uns einen individuellen Behandlungsplan gemeinsam festlegen zu können. Vertrauen und Zusammenarbeit hat Priorität.



Information / Quelle:

<https://www.gynial.ch/de/frauengesundheit/beckenboden/>