Spitalregion Fürstenland Toggenburg

Spital Wil

Kurse für Beckenbodentraining

Kurse für Beckenbodentraining

Der Beckenboden steht in engem Zusammenhang mit der Atmung und der Körperhaltung und gilt auch als Schlüssel zur verbesserten Stabilität der Wirbelsäule und ist somit ein zentraler Punkt unseres Körpers. Einige Beschwerden wie Blasenschwäche und Organsenkungen lassen sich mit einem gezielten Beckenbodentraining lindern oder gar beheben.

Häufige Symptome bei einer Beckenbodenfehlfunktion

- Blasenschwäche, d.h. Belastungsinkontinenz, Reizblase und Dranginkontinenz
- Chronische Blasenentzündung
- Gebärmuttersenkung, Scheidensenkung
- Beschwerden nach Unterleibsoperationen
- Menstruationsbeschwerden
- Stuhlinkontinenz, Reizdarm
- Darmsenkung, schmerzhafte Hämorrhoiden
- Verstopfung
- Kreuzschmerzen
- Hüftbeschwerden
- Chronische Fehlhaltungen

Die wichtigste Voraussetzung für ein erfolgreiches Beckenbodentraining ist die Fähigkeit den Beckenboden wahrzunehmen und diesen isoliert anspannen zu können. Er beeinflusst darüber hinaus die Haltung, hilft bei Inkontinenz und lässt auch Rücken-, Knie- und Fussprobleme lindern.

Beckenbodenübungen bewirken

- Eine bessere Blasenkontrolle
- Eine Vorbeugung gegen die Senkung von Beckenorganen
- Stärkung der Rückenmuskulatur
- Eine gestärkte Beckenbodenmuskulatur = Verbesserung der Sexualität

Kursinhalt Beckenbodentraining

- Bewusstwerden von Lage und Funktion des Beckenbodens
- Kräftigung des Harnblasen-Schliessmuskels
- Förderung der Durchblutung und dadurch Energiegewinn für die geschwächte Beckenbodenmuskulatur
- Körperwahrnehmungsübungen für die Beckenbodenmuskulatur
- Funktionelles Bauchmuskeltraining
- Erkennen und Vermeiden von beckenbodenbelastenden Tätigkeiten

Daten	Freitagvormittag von 09.00 bis 10.15 Uhr
Dauer	10 Lektionen
Ort	Räume der Physiotherapie im Spital Wil
Leitung	Lotti Berger, dipl. Hebamme und ausgebildete Kursleiterin Beckenbodentraining
Kosten	CHF 300.–
Anmeldung	Für Frauen jeden Alters oder als weiterführendes Training nach der Rückbildung im Wochenbett: Telefonisch auf Kurssekretariat der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Telefon 071 914 62 22. Beckenbodenrehabilitation wird durch die Physiotherapie auch als Einzeltherapie angeboten. Für eine Anmeldung oder weitere Auskünfte steht Ihnen die Physiotherapie im Spital Wil (Telefon 071 914 62 36) oder die Physiotherapie im Spital Wattwil (Telefon 071 987 32 34) gerne zur Verfügung.

2plus.ch | 05.2010

Klinik für Gynäkologie
& Geburtshilfe
T 071 914 62 22
kurswesengg@srft.ch

Physiotherapie Wil
T 071 914 62 36
physio.wil@srft.ch

Physiotherapie Wattwil
T 071 987 32 34
physio.wattwil@srft.ch

Spitalregion
Fürstenland Toggenburg
Spital Wil
Fürstenlandstrasse 32
CH-9500 Wil
T 071 914 61 11
F 071 914 61 98
www.srft.ch