



Beckenboden-
therapie

BECKENBODENTHERAPIE

Fühlen Sie sich an Orten unwohl, an denen es keine Toilette in der Nähe gibt oder meiden Sie grosse Menschenmengen?

Durch gezielte Übungen zur Kräftigung der Beckenmuskulatur lassen sich Blasenschwäche, Senkungsbeschwerden, Schmerzen im Beckenbodenbereich oder Blasen- und Darmentleerungsstörungen erfolgreich behandeln. Die Beckenbodentherapie beinhaltet physiotherapeutische Massnahmen, die eine Straffung und Stärkung der Beckenmuskulatur ermöglicht.

Die Beckenbodentherapie ist nicht nur bei Patientinnen und Patienten mit Beschwerden im Bereich Inkontinenz, sexuelle Dysfunktion oder einem Prolaps geeignet, sondern kann auch präventiv angewendet werden. Das bedeutet, dass durch die Beckenbodentherapie auch Beschwerden vorgebeugt werden können, die erst im Alter auftreten können.



Wir bieten Ihnen ein spezielles Beckenbodentraining an:

- Gezielten Übungen zur besseren Wahrnehmung und zur Kräftigung der Beckenbodenmuskeln
- Beratung bezüglich beckenboden- und blasengerechtem Verhalten im Alltag
- Individuelle Behandlung und Beratung bei Beckenbodenbeschwerden
- Auf Empfehlung des Arztes besteht auch die Möglichkeit, das Biofeedbackgerät (Messung der Muskelkontraktion) oder die Elektrotherapie (Muskelstimulierung mit Strom) unterstützend anzuwenden
- Bestandteil der Therapie sind auch die Wahrnehmungsschulung, dass selektive Anspannen der Beckenbodenmuskulatur sowie die Verhaltenstherapie

Alltagstraining und das Anleiten von Eigenübungen, die Ihrem aktuellen Trainingsstand entsprechen, runden das Beckenbodenkonzept ab und befähigen Sie zur Fortführung des Trainings zu Hause. Die Beckenbodentherapie kann massgeblich zur Steigerung Ihrer Lebensqualität und zum körperlichen Wohlbefinden beitragen.



Dejana Wollitz, Bsc. Physiotherapeutin/Beckenbodentherapeutin, behandelt Sie in der Rehaklinik Dussnang in Einzeltherapiesitzungen. Sie berät Sie vertraulich und geht spezifisch auf Ihr individuelles Problem ein und erarbeitet ein auf Sie zugeschnittenes Beckenbodentrainingsprogramm.

Sie erreichen Frau Wollitz telefonisch unter: 071 978 60 55

Kosten

Mit einer ärztlichen Verordnung für Beckenbodentherapie werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.