

Beckenboden Rehabilitation

Allgemeine Informationen



aarReha Schinznach

Zentrum für Rehabilitation
Schinznach
Badstrasse 55
5116 Schinznach-Bad

Zentrum für Rehabilitation
Zofingen
Mühlethalstrasse 27
4800 Zofingen

T 056 463 85 11
info@aarreha.ch
www.aarreha.ch

Inkontinenz

Inkontinenz ist die mangelnde Fähigkeit, den Ort und den Zeitpunkt der Entleerung der Blase selbst zu bestimmen.

Sie wird im Volksmund als Blasenschwäche bezeichnet.

Harn- u. Stuhlinkontinenz sind für viele Männer und Frauen ein Handicap, das unabhängig von Alter auftreten kann.

Die häufigste Ursache hierfür ist eine Schwäche der Beckenboden- und Schliessmuskulatur.

Wenn auch Sie von diesem Problem betroffen sind, können Sie mit einem durchdachten Konzept, am besten unter Anleitung von qualifizierten Therapeuten, diese geschwächte Muskulatur kräftigen und somit Linderung oder sogar Beschwerdefreiheit erzielen.



Programm-Anwendung bei:

- Belastungsincontinenz (Blasenschwäche)
- Reizblase
- Stuhlinkontinenz
- Senkungsbeschwerden
- Nach Geburten, besonders nach geburtstraumatischen Verletzungen
- Vor Unterleibsoperationen
- Nach Unterleibsoperationen zur Sicherung von Operationsergebnissen

Schwerpunkte und Inhalte des Programms:

1. Individuelle Befunderhebung mit Muskelfunktionstests
2. Info über Aufbau und Funktion des Beckenbodens
3. Erläutern der Ursachen von Inkontinenz
4. Wahrnehmungsschulung
5. Erlernen der bewussten, selektiven Anspannung und Kräftigung der Beckenboden- u. Schliessmuskulatur
6. Hypopressives Bauchmuskeltraining Kennenlernen von Entlastungsstellungen
7. Individuelle Anleitung eines Heimprogrammes
8. Selbstmanagement des Gesundheitsproblems
9. Umgang und Verhaltensstrategien in Alltag und Beruf
10. Bei Bedarf Unterstützung mit Elektrotherapie und Biofeedback