

Die aarReha Schinznach zählt zu den führenden Rehabilitationskliniken in der Schweiz. Wir bieten qualitativ hochwertige und auf -individuelle Bedürfnisse abgestimmte Rehabilitation, die sich am neusten medizinischen, therapeutischen und pflegerischen Wissen orientiert.



aarReha
Schinznach

aarReha
Schinznach

Funktionelle Beckenboden Rehabilitation



aarReha Schinznach
heilende Bewegung

Fachklinik für
Rehabilitation,
Rheumatologie
und Osteoporose

Badstrasse 55
Postfach 65
CH-5116 Schinznach-Bad

T +41 (0)56 463 85 11
F +41 (0)56 463 85 90

info@aarreha.ch
www.aarreha.ch

Die führenden
Rehabilitationskliniken
der Schweiz **SWISS
REHA**



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.

Das Programm findet Anwendung bei:

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

Schwerpunkte und Inhalte des Programms:

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