

19. September 2017

## Physiotherapie

### **Befundaufnahme**

In der ersten Therapiesitzung erfasst die auf den Beckenboden spezialisierte Physiotherapeutin Ihre Problematik durch gezielte Fragen. Sie erklärt Ihnen, was die Beckenbodenrehabilitation beinhalten wird und gibt Ihnen erste Tipps, wie Sie Ihren Beckenboden besser wahrnehmen können.

Die Untersuchung des Beckenbodens wird erst in der zweiten Therapiesitzung durchgeführt. Sie werden nach einer detaillierten Information über Inhalt der Untersuchung und Behandlung nach Ihrem Einverständnis gefragt. Erst dann erfolgt die Untersuchung durch Tastbefund Ihres Beckenbodens. Dabei wird vaginal oder rektal kontrolliert, ob Sie Ihr Beckenboden selektiv anspannen können und wie gross die Kraft und Ausdauer ist.

Eine fundierte Befundaufnahme (Befragung und Untersuchung) ist Voraussetzung für die Erstellung eines konkreten Behandlungsplans und eine qualitativ hochstehende physiotherapeutische Behandlung.

### **Behandlung**

#### **Die Behandlung setzt sich aus verschiedenen Bereichen zusammen:**

Initial stehen die Schulung der Wahrnehmung des Beckenbodens sowie dessen korrekte An- und Entspannung im Vordergrund. Dabei wird auch das Verhalten im Alltag berücksichtigt und allenfalls optimiert.

Danach wird die Beckenbodenmuskulatur gezielt gekräftigt und in die individuellen Tätigkeiten integriert. Bei Schmerzen oder Verspannungen können intravaginale oder anale Behandlungstechniken sehr hilfreich sein.

Gegebenenfalls kann die Beckenbodentherapie mittels Biofeedback (EMG- oder Drucksonde), Elektrostimulation, Ballontraining oder Dilatationstherapie ergänzt werden. Die Beratung bezüglich möglicher Hilfsmittel gehört ebenfalls zur Therapie.

Entscheidend für den Erfolg der Therapie ist das regelmässige Üben zu Hause. Wenn immer möglich, versuchen Sie, Ihre Übungen in Ihren Alltag zu integrieren.