

Kurse

Sie sind richtig im Kurs, wenn Sie präventiv etwas für die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur tun wollen. Unsere Kurse sind von der Präventionsdatenbank anerkannt und somit erstatten die meisten gesetzlichen Kassen nach erfolgreicher Teilnahme einen Anteil der Kurskosten zurück.

80,00 € · 8 Termine

INHALTE DER KURSE

Schulung der Wahrnehmung des Beckenbodens

Training der Beckenbodenmuskulatur

Training der unterstützenden Muskulatur

Integration der Übungen in den Alltag

Theoretische Wissensvermittlung zur Anatomie, zu Inkontinenz- und Senkungsproblemen

alles, was Sie sonst noch wissen möchten

Im Beckenbodentraining geht es mehr um die Sensibilisierung für den eigenen Körper als um anstrengenden und schweißtreibenden Sport.

So finden Sie uns



Bei Fragen / Anmeldung

Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide gGmbH

Postbrookstraße 103

27574 Bremerhaven

Im neuen Ärztehaus, 1. OG

Telefon: 0471 / 299 - 32 39

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

07:00 Uhr - 20:00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!



Zentrum für Ambulante Rehabilitation Reinkenheide

DEM BECKENBODEN TRAUEN

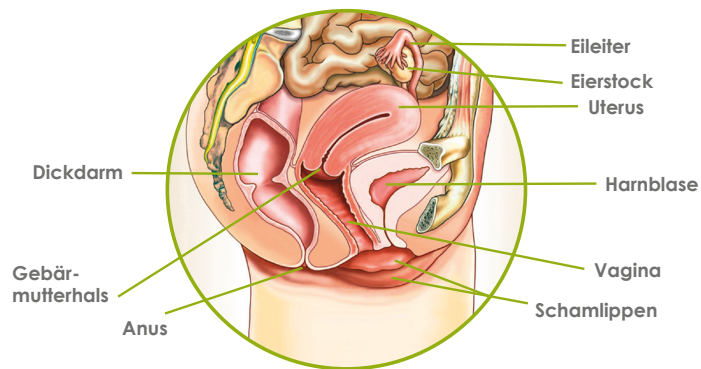
Beckenbodentraining im ZARR



Der Beckenboden – eine häufig vernachlässigte Körperstruktur

Der Beckenboden und unsere Schließmuskel rücken oft erst in unser Bewusstsein, wenn sie nicht mehr so funktionieren, wie wir es gewohnt sind.

Beispielsweise wenn wir häufiger eine Toilette aufsuchen müssen, beim Husten und Niesen unkontrolliert Urin verlieren oder nach einem anstrengenden Tag ein unangenehmes Druckgefühl in der Beckengegend verspüren.



Die Symptome und Ursachen von Beckenbodenproblemen sind vielschichtig und können je nach Ausprägung die Lebensqualität der Betroffenen einschränken.

Auch in unserer recht aufgeklärten Zeit werden Inkontinenz und andere Probleme rund um den Beckenboden häufig verschwiegen hingenommen, fast tabuisiert. Dies ist schade und unnötig zugleich, denn es ist erwiesen, dass Beckenbodentraining bestehende Symptome lindern und präventiv angewandt sogar vermeiden kann.

Wichtig für ein gutes Gelingen ist regelmäßiges Trainieren und eine anfänglich gute fachliche Anleitung, bei der Sie lernen, den Beckenboden bewusst wahrzunehmen und eine korrekte Anspannung der Muskeln auszuführen.

Dies ist sowohl in Kursen als auch in einer Einzeltherapie möglich. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



Einzeltherapie

Sie sind richtig in der Einzeltherapie, wenn Sie unter einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur, einer Inkontinenz oder Senkungsproblemen leiden. Wenn Sie eine gynäkologische Operation hinter sich haben und besonders, wenn sie eine Operation zu vermeiden versuchen oder diese zumindest hinauszögern wollen.

In der Einzeltherapie können wir sehr viel individueller auf Ihre Beschwerden, Sorgen und Ängste eingehen.

Ein genauer Muskelbefund hilft Ihnen und den Therapeuten, genauer aufzuzeigen, wo die Schwächen sind. Beispielsweise in der Schnellkraft oder in der Kraft-Ausdauer. Auch eine zu hohe Spannung des Beckenbodens kann Ursache sein und muss therapeutisch anders behandelt werden als eine Muskelschwäche.

Um sich für eine Einzeltherapie anzumelden, benötigen Sie eine Verordnung über 6 x Krankengymnastik – sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt/ärztin oder Gynäkologen/in.