



Informationen für Patienten

# Physiotherapie des Beckenbodens

**Harninkontinenz und Schmerzen sind kein unabänderliches Schicksal.**

Physiotherapie kann helfen.

## Worum geht es?

Es handelt sich um ein Spezialgebiet der Physiotherapie, das die Bauch-, Lenden- und Beckenmuskulatur beurteilt und behandelt.

Der Beckenboden ist eine Hängematte aus Muskeln und Bändern, welche die weiblichen Genitalien stützt und auch eine Rolle bei der Harninkontinenz spielt.

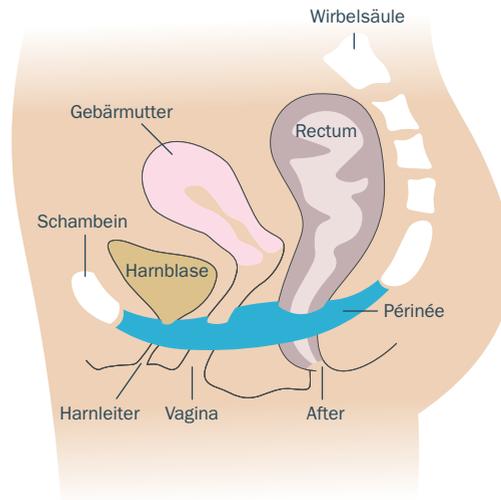
Ziel der Physiotherapie des Beckenbodens ist es, den normalen Muskeltonus des Beckenbodens sowie der gesamten Bauch- und Lendenregion wiederherzustellen.

Die Beckenboden-Physiotherapie der Abteilung Physiotherapie des HFR richtet sich an Frauen jeglichen Alters, die folgende Beschwerden haben:

- Probleme bei der Harnkontinenz und der Blasenentleerung
- Senkung von Organen (Prolaps)
- Beschwerden im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt (Narbe usw.)
- Schmerzen im Bereich des Beckenbodens
- Schmerzen im Zusammenhang mit Endometriose.

Bei der ersten Sitzung findet ein Gespräch statt und der Zustand des Beckenbodens wird manuell beurteilt. Die Therapien können folgende Elemente beinhalten: Biofeedback, Elektrostimulation, Übungen zur Stabilisierung der Bauch-, Lenden- und Beckenmuskulatur, viszerale Techniken (Massage) sowie auf Sie abgestimmte Trainingseinheiten.

Unsere geschulten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten begleiten die Patientinnen angemessen und respektvoll und gehen auf ihre Bedürfnisse ein.



## Worum geht es?

Beckenboden-training während und nach der Schwangerschaft ist sinnlos.

**FALSCH!**

Das Tragen von Einlagen muss nicht sein.

**RICHTIG!**

Ich leide unter Menstruations-schmerzen. Aber damit muss ich leben.

**FALSCH!**

Jede dritte Frau leidet an Blasenschwäche.

**RICHTIG!**

Ich bin in den Wechseljahren. Für Beckenbodentraining bin ich zu alt.

**FALSCH!**

Gegen eine störende, geschwollene und schmerzhaft Narbe kann man etwas tun.

**RICHTIG!**



## Kontakt und Übernahme

**Um einen Termin zu vereinbaren, wenden Sie sich bitte an das Sekretariat der Physiotherapie:**

- **HFR Freiburg – Kantonsspital: 026 306 19 30**
- **HFR Meyriez-Murten: 026 306 73 53**
- **HFR Riaz: 026 306 49 80**

**Die Sitzungen dauern 30 bis 45 Minuten. Sie erfolgen auf ärztliche Verordnung. Die Kosten werden von der Grundversicherung übernommen (KVG).**