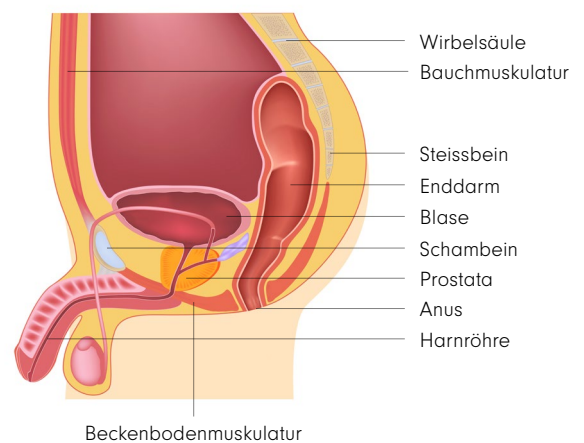
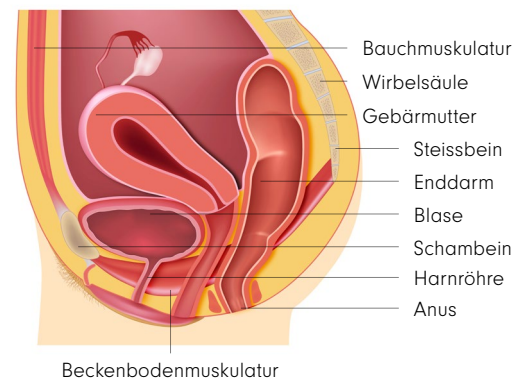


Schmerzen im Beckenbereich

Treten Schmerzen im Beckenbereich auf, ist meistens die Beckenbodenmuskulatur daran mitbeteiligt. Sie kann dabei zu viel oder zu wenig Halt geben. Zuviel Muskelaktivität macht den Beckenboden starr und unbeweglich. Zuwenig Muskelaktivität macht den Beckenboden locker und instabil.

Anatomie und Funktion des Beckenbodens

Der Beckenboden ist ein etwa handgrosser Muskel, der das Becken nach unten abschliesst. Zu seinen Aufgaben gehört das Stabilisieren der Beckenorgane Blase, Darm und Gebärmutter, aber auch die Kontrolle über Stuhlgang und Urin. Die Beckenbodenmuskulatur muss im Alltag halten, bei Toilettengängen aber auch loslassen können. Er spielt auch bei Frau und Mann eine wichtige Rolle in der Sexualität.



Akuter und chronischer Schmerz

Ein akuter Schmerz tritt sofort bei einer Verletzung oder Entzündung auf. Heilen die betroffenen Strukturen ab, verschwindet der Schmerz wieder. Der Schmerz hilft dabei, den betroffenen Bereich zu schonen, damit er gut abheilen kann.

Von einem chronischen Schmerz spricht man, wenn der Schmerz trotz Abheilen der Verletzung oder Entzündung nicht innerhalb von 3-6 Monaten verschwindet. Hier hilft Schonen nicht mehr, und andere Strategien müssen erlernt werden.

Schmerzen und überaktive Beckenbodenmuskulatur

Schmerzen erhöhen die Muskelspannung, ein verspannter Muskel wiederum verstärkt den Schmerz. Ist der Beckenboden zu aktiv, kann dies zu Schmerzen bis in die Geschlechtsorgane und den Unterbauch führen.

Beckenbodenphysiotherapie

Die Beckenbodenphysiotherapeutin kann durch Befragung und Untersuchung erkennen, ob der Beckenbodenmuskel zu viel oder zu wenig Spannung hat. Das Ziel ist eine Normalisierung der Muskelspannung: Genügend Halt im Alltag und genügend Entspannung z.B. auf der Toilette. Betroffenen werden Strategien im Umgang mit chronischen Schmerzen beigebracht.

