

# Spezialisierte Beckenboden- physiotherapie für Menschen in jedem Alter



pelvisuisse

[info@pelvisuisse.ch](mailto:info@pelvisuisse.ch)

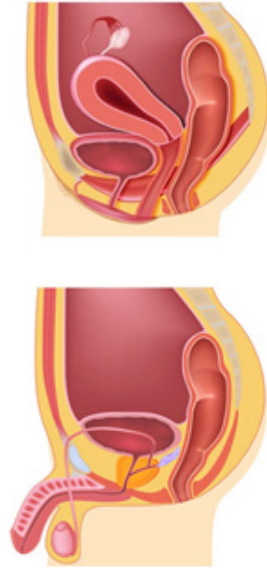
[www.pelvisuisse.ch](http://www.pelvisuisse.ch)

# Funktionsstörungen des Beckenbodens

Unter Beckenboden versteht man die Funktionseinheit aus Muskulatur, Bändern, Faszien und den Beckenorganen Blase, Gebärmutter und Enddarm. Die etwa handgrosse flächige Muskelgruppe schliesst bei Mann und Frau das knöcherne Becken nach unten ab.

Wenn eine Funktionsstörung des Beckenbodens vorliegt, kann es zu Verlust von Urin oder Stuhl, dauerndem Harn- oder Stuhl drang, Senkungsbeschwerden, Schmerzen, aber auch zu Entleerungsstörungen von Blase respektive Darm oder einer Beeinträchtigung der Sexualität kommen.

Risikofaktoren für eine Funktionsstörung des Beckenbodens sind u.a. Schwangerschaft und Geburt, Operationen oder Bestrahlungen im Beckenbereich, neurologische oder angeborene Erkrankungen, hohe körperliche Belastungen (chronischer Husten, starkes Pressen beim Stuhlgang, Übergewicht) und das Alter.



# Beckenbodenphysiotherapie

Die spezialisierten Beckenbodenphysiotherapeut:innen können durch Befragung und Untersuchung erkennen, ob die Beckenbodenmuskulatur zu viel oder zu wenig Spannung, Ausdauer und Kraft hat. Das Ziel ist eine Normalisierung der Muskelspannung und Aufbau von Kraft und Ausdauer, um genügend Halt im Alltag und genügend Entspannung, wie z.B. auf der Toilette, zu erreichen.

Neben der Optimierung der Muskelfunktion sind Verhaltensanpassungen ein wichtiger Therapiebestandteil. Je nach Bedarf kommen zusätzlich Biofeedback, Elektrostimulation oder andere Hilfsmittel zum Einsatz.



# Das ist pelvisuisse

pelvisuisse setzt sich als Gesellschaft der Schweizer Beckenbodenphysiotherapeut:innen für eine hohe Qualität in der Behandlung und ein Bekanntmachen dieser Spezialisierung der Physiotherapie bei Betroffenen und Fachpersonen ein.

Die Überweisung in die individuelle Beckenbodenphysiotherapie erfolgt durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Die Kosten werden von der Grundversicherung Ihrer Krankenkasse übernommen.

Auf der Website [www.pelvisuisse.ch](http://www.pelvisuisse.ch) finden Sie unter Therapeut:innen-Suche qualifizierte Beckenbodenphysiotherapeut:innen in Ihrer Nähe.

[www.pelvisuisse.ch/  
therapeutinnen-suche](http://www.pelvisuisse.ch/therapeutinnen-suche)

