



## **Funktionelle Beckenbodentherapie**

### **Der Beckenboden – Was ist das eigentlich und wofür ist er da?**

Der Beckenboden ist eine muskuläre Struktur, die aus mehreren Ebenen besteht. Er schließt das knöcherne Becken nach unten ab und erfüllt drei Hauptfunktionen:

- Öffnen/Entspannen (z.B. beim Toilettengang oder bei der Geburt)
- Verschließen (z.B. für Harnkontinenz, Stuhlkontinenz)
- Stützen (die Bauch-/Beckenorgane z.B. die Harnblase, den Uterus/ die Vagina, das Anorektum)
- Außerdem spielt er eine wichtige Rolle bei der Sexualität.

### **Mögliche Probleme und ihre Ursachen**

Der Beckenboden kann in unterschiedlichen Lebensphasen und aus unterschiedlichen Gründen in seinen Funktionen beeinträchtigt sein. Zu häufigen Symptomen zählen z.B.:

- Inkontinenz nach Geburt, in den Wechseljahren oder nach einem operativen Eingriff
- Schmerzen (z.B. beim Toilettengang, beim Geschlechtsverkehr oder ohne ersichtlichen situativen Zusammenhang)
- Unwohlsein oder Fremdkörpergefühle (z.B. auf Grund von Organsenkungen)
- Starkes Dranggefühl
- Gefühl der unvollständigen Entleerung

### **Chancen der Beckenbodentherapie**

Leider sind die beschriebenen Symptome häufig mit Scham besetzt und selbst unter Freunden und Freundinnen ein Tabuthema. In der Beckenbodentherapie sollen Sie die Chance bekommen, offen über Ihre Erfahrungen zu sprechen und den Beckenboden als Teil ihres Körpers kennenzulernen und zu akzeptieren. Nur so können Probleme gezielt angegangen werden.

#### **Vorgehen**

- Ausführliches Anamnesegespräch und umfassende Untersuchung
  - ➔ Bei Bedarf und nur im Einverständnis mit der Patientin erfolgt eine manuelle vaginale Untersuchung, um die Beschaffenheit des Beckenbodens sowie dessen Funktion besser beurteilen zu können.
  - ➔ Führen eines Miktionsprotokolls (Dokumentation von Trink- und Urinmenge)
  - ➔ Ggf. Ausfüllen eines spezifischen Beckenbodenfragebogens
- Erläuterung der Anatomie und der Funktion des Beckenbodens
- Wahrnehmungsübungen und gemeinsames Erarbeiten einer korrekten Ansteuerung (ein Anspannen und Loslassen ist hier gleichermaßen wichtig)
- Erarbeiten von Eigenübungen, die individuell auf das Problem abgestimmt sind
- Beratung bzgl. Hilfsmitteln, Sport, Miktions-/Defäkationsverhalten (also Wasserlassen und Stuhlgang), Drangstrategien u.a.