

Beckenboden-Rehabilitation (aus: www.pelvisuisse.ch)

Die Beckenbodenmuskulatur schliesst das knöchernen Becken nach unten hin ab. Diese verborgene Muskulatur stellt das tragende Element für die inneren Organe wie Blase, Gebärmutter und Darm dar. Sie wirkt stabilisierend, ermöglicht durch ihre Verschlussstrukturen die Speicherung von Urin und Stuhl und gewährleistet die Kontinenz. Kontinent sein heisst: Urin, Stuhl und Wind zurückhalten können, respektive an einem sozial akzeptierten Ort kontrolliert abzugeben.

Der Beckenboden muss zwei gegensätzlichen Aufgaben gerecht werden: Dem Stützen und Verschiessen während der Füllphase sowie dem Loslassen während der Entleerungsvorgänge. Ursachen von Störungen im Bereich des Beckenbodens können Bindegewebsschwäche, allgemeine Muskelschwäche, Folge von Schwangerschaft und Geburt, Operationen, neurologische Krankheiten, angeborene Grunderkrankungen, chronischer Husten, erhöhte körperlicher Aktivität, Übergewicht etc. sein.

Beckenboden-Rehabilitation umfasst die physiotherapeutischen Massnahmen welche bei Harn- und Stuhlinkontinenz, bei Blasen und Darmentleerungstörungen, bei chronischer Verstopfung, bei Senkungen der Beckenorgane, Störungen der Sexualfunktion und bei Schmerzen im Genital- und Beckenbereich angewendet werden. Sie umfasst auch die Begleitung von Frauen während der Schwangerschaft, vor und nach der Geburt. Es handelt sich um eine konservative (d.h. nicht operative) Therapieform, die befundorientiert, individuell massgeschneidert und in Einzelbetreuung erfolgt. Behandelt werden Frauen, Männer und Kinder.

Physiotherapeutische Massnahmen:

- **Befundaufnahme und Untersuchung:**
Die physiotherapeutische Behandlung erfolgt nach einer eingehenden Besprechung der jeweiligen Probleme der Patientin oder des Patienten. Die anschliessende Untersuchung des Beckenbodens (Tastbefund intern und extern) ergänzt die Befundaufnahme. Um ein vollständiges Bild über die Muskelfunktion der Beckenboden-Muskeln, die Lage der inneren Organe (Blase, Gebärmutter, Darm) sowie allfällige schmerzhafte Bereiche zu erhalten, ist die vaginale oder rektale Untersuchung mit entsprechenden Tests sinnvoll und gibt wichtige Informationen zur Bildung eines konkreten Behandlungsplanes sowie der Prognose.
- **Behandlung:**
 - Wichtige Bestandteile der Behandlung sind die Schulung der Wahrnehmung des Beckenbodens und dessen korrekten Aktivierung und Relaxation, das Erarbeiten bzw. Anpassen von hilfreichen Verhalten, gezielte Kräftigung und Training der Beckenbodenmuskulatur und deren Integration in Alltags- und Sportaktivitäten. Bei Schmerzen, Verspannungen oder Triggerpunkten im Beckenboden reduzieren intravaginale oder rektale Behandlungstechniken die Symptome.
 - Die vorgehend erwähnten Behandlungsmöglichkeiten können durch apparative Massnahmen (EMG- oder Druck-Biofeedback und Elektrostimulation) sowie durch Hilfsmittel wie Ballon oder Dilatationsset unterstützt werden.
- **Information und Beratung**
- **Verhaltenstraining der Blase**
- **Verhaltenstraining vom Darm**
- **Trink- und Miktionsprotokoll**