

Herausgegeben von:



Arbeitsgemeinschaft
Gynäkologie
Geburtshilfe
Urologie
Proktologie
Im Deutschen Verband für Physiotherapie
ZVK e.V.
www.ag-ggup.de

Deutscher Verband für
Physiotherapie (ZVK) e.V.

Therapie durch:

Staatlich anerkannte
Physiotherapeutinnen / Krankengymnas-
tinnen mit speziellen Kenntnissen in

- Gynäkologie
- Urologie
- Proktologie

In Form von:

- Einzeltherapie
- Gruppentherapie
- Prävention

Weitere Informationen auf
www.ag-ggup.de

Fast jede zweite Frau und nahezu jeder
fünfte Mann wird mit Inkontinenz konfron-
tiert.

Harn- und Stuhlinkontinenz verursachen
nicht nur körperliche, sondern auch eine
Reihe ernster psychosozialer Probleme.

Durch die physiotherapeutische Be-
handlung werden Frauen und Männer befä-
higt, eigenverantwortlich ein körperliches
Training durchzuführen und sich gezielt mit
ihrer Situation auseinanderzusetzen.

Überreicht durch:



Physiotherapie
bei
Inkontinenz
für
Frauen und Männer

IHRE SITUATION

Sie beobachten:

- Urinverlust z.B. beim Husten, Niesen, Lachen, Hüpfen
- Winde oder Stuhl gehen ungewollt ab
- Im Bauch das Gefühl von „Schwere“ oder „Zug nach unten“
- Harndrang oftmals am Tag bei nur kleinen Entleerungsmengen
- Sie können Blase und Darm nicht immer vollständig entleeren
- Immer wiederkehrende Rückenbeschwerden, die sich durch Behandlung nur geringfügig verbessern
- Häufig auftretende Blasenentzündungen

Diese Beobachtungen können erste Anzeichen für eine Inkontinenz sein

MÖGLICHE URSACHEN

Inkontinenz kann die Folge sein von:

- Geburten
- Lageveränderung der Bauchorgane
- Bindegewebschwäche
- Kraftdefiziten in Beckenboden- Bauch- und Rückenmuskulatur
- Bewegungsmangel
- Dauerbelastung durch chronische Atemwegserkrankungen (Hustenattacken)
- Belastendem Sitzen, Bücken, Heben im Alltag
- Chronischer Verstopfung
- Hormoneller Umstellung in den Wechseljahren
- Unterleibs- und Prostataoperationen

Inkontinenz ist veränderbar!

UNSER ANGEBOT

Die Theorie:

Information über

- Lage und Funktion des Beckenbodens
- Blasen- und Darmfunktion
- Zwerchfell- und Beckenbodenkoordination
- Beziehung von Haltung und Beckenbodendynamik

Die Praxis:

- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit für Beckenboden, Atmung und Haltung
- Übungsangebote zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Kontinenzunterstützende Maßnahmen auch in „drängenden“ Situationen
- Vorstellung von Hilfsmitteln

Unter fachkundiger Anleitung können Sie Ihre Situation verbessern