

Beckenbodentraining

Die Beckenbodenmuskulatur ist enorm wichtig, nicht nur für Schwangere. Viele Beschwerden wie Harninkontinenz, Blasensenkung oder Infektionen hängen mit einer Schwäche dieser Muskulatur zusammen und wirken sich gravierend auf den Alltag Betroffener aus. Ein gezieltes Beckenbodentraining beugt Beschwerden vor und kann sie heilen. Physiotherapeutische Begleitung hilft dabei die Richtigen Muskeln zu trainieren. Durch das effiziente Training beim Physiotherapeuten*innen lassen sich oft schon nach der ersten Behandlung erstaunlich positive Ergebnisse erzielen. Hier hilft die/der Physiotherapeut*in durch gezielte Korrekturen. Krankengymnastische Übungen dienen nicht nur zur Behandlung von Beckenbodenschwächen, sondern beugen auch Folgen wie einer Harninkontinenz vor. Ein gezieltes, therapeutisches Training stärkt die Beckenbodenmuskulatur und verhindert so den unwillkürlichen Harnverlust. Übrigens: Von Harninkontinenz sind auch viele Männer betroffen.