



## WEITERE INFORMATIONEN

### Kostenübernahme

Mit einer ärztlichen Verordnung für Physiotherapie werden die Kosten von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

Selbstzahler-Tarif pro Sitzung (30 Min.): CHF 60.–.

### Anmeldung

Sie können sich direkt im Sekretariat der Physiotherapie Lindenhof anmelden:

Tel. +41 31 300 80 20

[physio.lindenhof@lindenhofgruppe.ch](mailto:physio.lindenhof@lindenhofgruppe.ch)

### Öffnungszeiten Sekretariat

Montag – Freitag

09.00 – 12.00 und 13.30 – 17.00 Uhr



## BECKENBODENZENTRUM

INDIVIDUELLES BLASEN- UND BECKENBODENTRAINING

### Beckenbodenzentrum der Lindenhofgruppe

Lindenhof  
Physiotherapie  
Bremgartenstrasse 117 | 3012 Bern  
Tel. +41 31 300 80 20 | Fax +41 31 300 80 09  
[physio.lindenhof@lindenhofgruppe.ch](mailto:physio.lindenhof@lindenhofgruppe.ch)

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

03.17 | 1500 | LSE 2.493.1



LINDENHOFGRUPPE



## HERZLICH WILLKOMMEN

### Möchten Sie

- mehr Wissen über die Funktion des Beckenbodens?
- ein spezifisches Training der Beckenbodenmuskulatur durchführen?
- sich wieder sicherer im Alltag bewegen können?

Ein spezialisiertes Team der Physiotherapie beantwortet gerne Ihre Fragen und begleitet Sie durch das individuell angepasste Trainingsprogramm.

### Beckenbodenrehabilitation

In der Beckenbodenrehabilitation geht es um eine ganzheitliche Erfassung und Behandlung der Beschwerden im Beckenbereich.

In der Physiotherapie werden Defizite der Beckenbodenmuskulatur getestet, besprochen und gezielt

angegangen. Ein individuell angepasstes Beckenbodentraining wird für Sie zusammengestellt und unter Anleitung einer spezifisch ausgebildeten Physiotherapeutin / eines spezifisch ausgebildeten Physiotherapeuten durchgeführt.

### Blasentraining

Das Blasentraining beinhaltet unter anderem die Analyse des Trinkverhaltens und der Anzahl der täglichen Toilettenbesuche. Stellt man Auffälligkeiten fest, welche für Drangbeschwerden und allenfalls sogar für einen unfreiwilligen Urinverlust bei Drang verantwortlich sein können, werden diese in der Physiotherapie besprochen und geeignete Massnahmen aufgezeigt. Sie lernen, sich in der Drangsituation «richtig» zu verhalten, und erlangen damit gleichzeitig auch wieder die bessere Kontrolle über ihre Blasenfunktion.

## BECKENBODEN- ODER BLASENTRAINING

Das Training empfiehlt sich für:

### Frauen mit

- Urinverlust (Inkontinenz)
- Drangbeschwerden bei überaktiver Blase
- dem Wunsch von individueller Rückbildung nach Geburt
- Senkungen der Beckenorgane
- Stuhlverlust und/oder Darmentleerungsstörungen
- Beschwerden in den Wechseljahren
- einer neurologischen Erkrankung und Beschwerden im Beckenbodenbereich
- Schmerzen im Beckenbereich
- Vaginismus/Schmerzen während der Sexualität

### Kinder (ab 5 Jahren) mit

- Urinverlust
- Einnässung in der Nacht (Enuresis)
- Überaktive Blase (viele Toilettengänge, starker Harndrang)
- Verstopfung
- Stuhlverlust
- Diskoordination Blasen- und Beckenbodenmuskulatur

### Männer mit

- Urinverlust (Inkontinenz)
- Problemen nach Operationen wie z.B. Prostataentfernung, Harnröhrenweiterungen, Ersatzblase
- Drangbeschwerden bei überaktiver Blase
- Blasenentleerungsstörungen, z.B. bei Prostataentzündung
- Stuhlverlust und/oder Darmentleerungsstörungen
- einer neurologischen Erkrankung und Beschwerden im Beckenbodenbereich
- Schmerzen im Beckenbereich
- Erektionsstörungen nach einer Operation

## UNSER PHYSIOTHERAPEUTISCHES ANGEBOT

- Biofeedback und/oder Elektrostimulation
- Information über Anatomie und Physiologie der Beckenbodenmuskulatur
- Wahrnehmung- und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Relaxation/Entspannung der Beckenbodenmuskulatur
- Trink- und Miktionstraining
- Triggerpunktbehandlung
- Schulung von ergonomischem Verhalten im Alltag
- Entlastungsmöglichkeiten bei Senkungszuständen
- Verhalten bei Darmentleerungsstörungen/Stuhlinkontinenz
- Beckenbodentraining bei erektiler Dysfunktion
- Ballontherapie in der anorektalen Rehabilitation
- Lymphdrainage
- Hilfsmittelberatung
- Ganzkörpervibration mit Zeptor (srt-medical®)
- Koordinationstraining und Medizinische Trainingstherapie
- Gruppenangebote