

Funktionsstörungen im Bereich des Beckenbodens

Es gibt hierbei verschiedene Krankheitsbilder welche durch unterschiedliche Ursachen hervorgerufen werden können.

Häufige Krankheitsbilder :

- Organsenkung(welche sich auch auf Blase o. Darm auswirken kann.)
- Störungen der Blasenfunktion(Belastung. -o. Dranginsuffizienz)
- Störungen im Bereich des Darmes (Stuhlinkontinenz /Defäkationsstörung)
- Funktionsstörungen nach OP bzw. nach Geburt

Bei der Behandlung des Beckenbodens ist der Einfluss der unteren Extremität maßgeblich. Deshalb sollten bestehende muskuläre Dysbalancen zuerst behandelt werden.

Behandlungsablauf:

- 1.Untere Extremität(Fußgelenke/ Kniegelenke/Hüftgelenke/ggf. Beckenkorrektur)
- 2.Behandlung korrelierender Segmente L2-L5
- 3.Behandlung der Beckenbodenfaszie(vorderes/mittleres/hinteres Kompartiment)
- 4.Gezielte Aufklärung zum bestehenden Krankheitsbild (Hilfe zur Selbsthilfe)
- 5.Synchronisation von Zwerchfell und Beckenboden mit der Atmung
- 6.Eigenwahrnehmung der 3 Beckenbodenschichten
- 7.Erlernen einer gezielten neuromuskulären Anspannung von tiefer Bauchfaszie und Beckenboden in unterschiedlichen Asten mit verschiedenen funktionellen Muskelketten
- 8.Eigenübungsprogramm

Sinnvoll ist eine Beckenbodengymnastik ebenso bei tiefen Kreuzschmerz und instabilen Iliosacralgelenken, da mit gezielter Gymnastik der Beckenring stabilisiert wird.