

Wir freuen uns auf Sie!



Die Kursleiterinnen Doris Abels (li.) und Martina Hamann (re.) sind staatlich geprüfte Gymnastiklehrerinnen mit Zusatz Zertifizierung unter anderem in Beckenbodengymnastik und Rückenschulung.

Kursgebühren: 75 Euro (10 x 90 Minuten)
Der Kurs wird von den meisten Krankenkassen ganz oder teilweise erstattet.

Die aktuellen Kurstermine erfahren Sie in der Elternschule:

KRANKENHAUS
BETHANIE MOERS



Elternschule
Bethanienstraße 21
47441 Moers

Tel.: +49 (0) 2841 200-2670
elternschule@bethanienmoers.de

www.bethanien-moers.de



PATIENTENINFORMATION

Beckenboden- Intensiv-Gymnastik



STIFTUNG
BETHANIE
KRANKENHAUS

Bei Problemen mit Stuhl- und Harninkontinenz sowie Blasenschwäche

Jeder Mensch sollte wissen, dass ungewollter Stuhl- und Harnabgang in Stresssituationen (wie etwa Niesen, Husten, Lachen oder körperlichen Anstrengungen), sowie der ständige Drang, eine Toilette aufsuchen zu müssen, nicht normal ist.

Probleme:

- Insuffizienz
- Harninkontinenz
- Senkung von Gebärmutter, Blase und Darm
- Häufige Infektionen
- Fehlende Kontrolle über Stuhl und Gase
- Unerfülltes Geschlechtsleben nach Schwangerschaften
- chronisch verspannter Beckenboden und damit verbundene Rücken-/Steißbeinspitzenschmerzen, Schmerzen bei Geschlechtsverkehr oder in den Unterbauch ausstrahlende Schmerzen

Diese Probleme können sich aus verschiedenen Gründen nach Schwangerschaften, während der Wechseljahre, im Alter, bei Prostatabeschwerden und in Stresssituationen bemerkbar machen. Der Kurs von 10 x 90 Minuten ist methodisch aufgebaut und soll allen Patient:innen vermitteln, ihren Beckenboden in allen Schichten mit seinen Funktionen kennen und fühlen zu lernen, zu trainieren und natürlichen Belastungen im Alltag entgegenzuwirken.

Mit Wirbelsäulengymnastik wird der Rücken geschult, somit wird der Beckenboden entlastet. Es soll die Wichtigkeit des täglichen Trainings verinnerlicht werden, um das Ziel der Leistungs- und Belastungsfähigkeit erreichen zu können. So kann oft eine Operation vermieden, oder das Ergebnis postoperativ langfristig erhalten werden.

Separate Kurse für Frauen/Männer

Kursprogramm:

- Architektur des Beckenbodens und sein Energiepotential
- Körperliche und seelische Stabilität vermitteln und entwickeln
- Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik, um Druck auf den Beckenboden zu vermeiden und die Wirbelsäule zu stabilisieren
- Raumgefühl und Muskelempfindung, Atmung, Reflexpunkte
- Venenpumpübungen gegen Druck im Becken und zur Vorbereitung des Trainings
- Kräftigung des Beckenbodens aller drei Schichten, einschließlich der Schließmuskeln
- Pumpübungen zur guten Durchblutung (Elastizität), Bauchpresse kennen und vermeiden lernen, bzw. entgegenwirken (zum Schutz bei Stress Tragen, Heben, Drücken, Husten, Niesen, Lachen)
- Aufklärung über Ernährungsgewohnheiten und Verdauung
- Aufklärung zur richtigen Entleerung der Blase und des Darms
- Mentaltraining und andere Entspannungstechniken, Hausaufgaben ausführen
- Erfolgsbeurteilung nach einigen Trainingswochen durch Selbstkontrolle und Ihrer gynäkologischen bzw. proktologischen Praxis

Nach Abschluss dieses Kurses besteht die Möglichkeit, in unserem Aufbaukurs den erreichten Erfolg beizubehalten und zu intensivieren.