



Foto: aventis.de/lopata

## Patienteninformation

# Physiotherapie in der Gynäkologie und Urologie

Der Beckenboden besteht aus drei übereinanderliegenden Muskelschichten und sorgt damit für eine sichere Lagerung der Bauch- sowie Beckenorgane. Außerdem unterstützt er den Verschluss des Anus (Darmausgang), der Harnröhre und der Vagina.

### Häufige Beschwerdebilder

- Harninkontinenz, wie Stress- bzw. Belastungsinkontinenz, Dranginkontinenz (Urge-Inkontinenz), Mischinkontinenz
- Stuhlinkontinenz
- Gebärmutter-, Blasen- und Darmsenkung
- Beckenbodenverspannung
- Funktionsstörungen des Beckenbodens während der Schwangerschaft
- Funktionsstörungen des Beckenbodens nach der Geburt

### Ursachen

Die Ursachen für diese Funktionsstörungen können vielfältig sein. Aufgrund hormoneller Veränderungen (in der Schwangerschaft),

eines schwachen Bindegewebes, starken Übergewichts, starker Belastung oder Stress kann es zu einer Beckenbodendysfunktion kommen. Auch eine vaginale Geburt kann den Beckenboden schwächen oder schädigen. Bei Männern sind die Ursachen für Beckenbodendysfunktionen häufig gutartige Veränderungen an der Prostata, Prostatavergrößerungen oder Prostatakarzinome (Prostatakrebs) sowie häufiges Heben großer Lasten oder Übergewicht.

### Symptome

Die Symptome bei Funktionsstörungen des Beckenbodens können unterschiedlich sein: Eine Blasenschwäche, häufiger Harndrang, Schwierigkeiten beim Wasserlassen, ziehende Unterbauchschmerzen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sowie im Rücken oder Becken. Daneben können Probleme beim Stuhlgang auftreten.

### Physiotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten

Physiotherapie kann helfen, die Beschwerden einer Beckenbodendysfunktion zu lindern oder vollständig zu beseitigen und somit die Lebensqualität des Betroffenen zu erhöhen. Dazu führt der behandelnde Physiotherapeut vor Beginn der Behandlung eine physiotherapeutische Befundung/Diagnostik durch und stellt im Anschluss einen Behandlungsplan auf.

Folgende Behandlungsmöglichkeiten stehen dabei – je nach Diagnose – zur Verfügung:

- Krankengymnastik, zum Beispiel zur Anleitung schmerz lindern-der Maßnahmen, Wahrnehmungsschulung (Spüren des Beckenbodens), gezielte Regulierung der Muskelspannung, zu Entspannungstechniken, Koordinationsübungen, Kraft-, Ausdauer-, Kraftausdauertraining, Verhaltenstraining, zur Haltungskorrektur sowie Übungen zur Unterstützung der Rückbildung
- Elektrotherapie
- Unterweisung zur Geburtsvorbereitung (Gruppenbehandlung)
- Rückbildungsgymnastik (Gruppenbehandlung)

Weiterführende Informationen unter anderem zu diesen Beschwerdebildern finden Sie auf der Internetseite des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V.



Bundesverband  
selbstständiger  
Physiotherapeuten –  
IFK e. V.

Gesundheitscampus-Süd 33  
44801 Bochum  
Telefon: 0234 97745-0  
Telefax: 0234 97745-45  
E-Mail: [ifk@ifk.de](mailto:ifk@ifk.de)

[www.ifk.de](http://www.ifk.de)

