



BECKENBODENTRAINING & BIOFEEDBACK

In der Kontinenz-Ambulanz können Sie offen über Ihre Blasen- und Darmprobleme sprechen. Gerne beraten wir Sie über Möglichkeiten, Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Für Menschen mit unwillkürlichem Harn- oder Stuhlverlust sind spezielle Hilfsmittel in verschiedenen Ausführungen erhältlich. Wir zeigen Ihnen die für Sie geeigneten Produkte und geben Ihnen Muster zum Testen mit.

Beckenbodentraining

Durch Stärkung der Beckenbodenmuskulatur wird der Schließmuskel von Blase und Darm kräftiger. Dadurch haben Sie weniger bzw. keinen Harn- und Stuhlverlust mehr. Außerdem kann eine Senkung verhindert, aufgehalten oder verbessert werden.

Biofeedback

Mittels Biofeedback wird überprüft, ob Sie die Beckenbodenmuskulatur richtig anspannen. Biofeedback ist sehr wichtig, da man den Beckenboden nicht sieht - daher hat man außer Biofeedback keine Möglichkeit der Kontrolle.

Bei der Biofeedback-Kontrolle wird in die Scheide bzw. in den After für einige Minuten eine Sonde gelegt. Diese wird mit einem Gerät verbunden, das die Beckenbodenaktivität als Kurve darstellt. An dieser Kurve sieht man, ob Sie den Beckenboden richtig anspannen und wie stark Sie ihn anspannen können.

Während der Menstruation kann kein Biofeedback durchgeführt werden. Bitte beachten Sie dies bei der Terminvereinbarung.

Terminvereinbarung

Der Erst-Termin wird im Uro-Gyn-Sekretariat vergeben:

 **07752 / 602-2500**

Die Folge-Termine werden jeweils bei der Kontrolle vereinbart.

Für das Erreichen des gewünschten Erfolgs ist wichtig, dass Sie das Beckenbodentraining zuhause täglich 15 Minuten durchführen.