



Neurologisches
Rehabilitationszentrum
Quellenhof, Bad Wildbad



Praxistipps

Beckenbodenschule



Neurologisches
Rehabilitationszentrum
Quellenhof, Bad Wildbad

Beckenbodentherapie

Mit einer speziellen **Beckenbodentherapie** kann die Kontinenzfähigkeit deutlich verbessert & eine strukturschonende Entleerung von Blase und Darm erhalten, zurückgewonnen oder verbessert werden.

Die hier dargestellten Informationen sind unter Berücksichtigung des **Tanzbergerkonzept** erfasst.

Weitere Infos erhalten Sie unter:

www.tanzberger-konzept.de

Unter anderem auch eine Liste mit Fachpersonal



Soforthilfen im Alltag

- **Rückengerechtes Verhalten** im Alltag
unterstützt die Beckenbodenfunktion
- **Bewegungsübergänge** :
 - Rückengerecht über die Seite
 - Aufstehen mit der Atmung kombinieren
z.B. „ Und hopp!“ oder „ch“
- Beim **Husten** oder **Niesen** :
 - Hustendreh und Niesrück
- **Allgemein** gilt:
 - bei Anstrengung ausatmen, nicht die Luft anhalten



Wahrnehmungsübungen und Aktivierung der Beckenboden- Verschlussaktivität

- Becken nach vorne & hinten kippen, seitlich anheben
und kreisen

Aufbau des aufrechten Sitzes

- **Das Dreieck:** Verbindung
zwischen den Sitzbeinhöckern & dem Scheitel ziehen,
so dass ein in die Höhe strebendes Dreieck entsteht

Aktivierung des Beckenbodens unter gerichteter Aufmerksamkeit

- auf „ichhh“ ausatmen
- **Sitzpendel:** auf „ichhh“ ausatmen, dabei den
Oberkörper leicht nach hinten „pendeln“

