



Neurologisches
Rehabilitationszentrum
Quellenhof, Bad Wildbad



Theorie

Beckenbodenschule



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 **Tanzbergerkonzeptes** erfasst.

Weitere Infos erhalten Sie unter: www.tanzberger-konzept.de

Unter anderem auch eine Liste mit Fachpersonal

Allgemeine Informationen

- **Physiologie der Blase:** Blasenvolumen ca. 600 ml
- **5 – 8 Toilettengänge am Tag** (alle 2 – 4 Stunden) sind physiologisch
- **Was trinken?** Stilles Wasser, Tee
- **Wie trinken?** Trinkmenge über den Tag verteilen
- **Trinkmenge** in Liter = Körpergewicht x 0,035
- **Trinkmengenprotokoll regelmäßig** zur eigenen Kontrolle führen (ca. halbjährlich)

„Harnspeicherzeit ist Trainingszeit“

Jede Minute Aufschubzeit ist Erfolgszeit!

So wird der Blase weitere Speicherkapazität zugesprochen; damit wird der Beckenboden aktiviert



Aufschubstrategien

- Speichergespräch mit der Blase
- Virtuelles Bonbon lutschen
- Fingerdruck gegen Blasendruck
- Faustschluss
- Tipp - Tipp - Tipp

Toilettenstrategien

- Sich Zeit lassen
- Entleerung ohne Pressen
- Entspannte Sitzhaltung einnehmen

Keine bewusste Unterbrechung der Entleerung!
Vorsorgliche Toilettengänge vermeiden!

Entleerungshilfen

- Bei Schwierigkeiten bei Entleerung anfangs auf „aaahhh“ **ausatmen, Seufzen**
- **Ausstreichen** der Oberschenkel-innenseiten
- **Kitzeln** im Bereich des Blasendermatom(oberhalb der Analfalte)
- Mundraumlösung
- Sitzpendel
- In der Toilette ein **entspanntes Umfeld** erzeugen



Bauchkapsel

Der Beckenboden ist ein Teil des **Bauchkapselsystems**, bestehend aus:

- Beckenbodenmuskulatur
- Zwerchfell
- Bauchmuskulatur
- Rückenmuskulatur

Der **Beckenboden** als elastische Weichteilbrücke zwischen Rücken- & Bauchmuskeln, zwischen Schambein & Steißbein.

Das **Zwerchfell** ist der kuppelförmige Haupteinatemmuskel; er ist Dynamikgeber. Über rhythmische Druck- & Sog-bewegungen wird das gesamte Kapselsystem beeinflusst.

Atembewegung = Beckenbodenbewegung

Die **Bauchmuskulatur** stabilisiert den aufrechten Rumpf. Reaktionsfähige Bauchmuskeln schützen unseren Beckenboden vor Schubbelastung.

Die **Rückenmuskulatur** sorgt für eine aufrechte Haltung. Sie hat hierbei einen erheblichen Einfluss auf die Bauch-muskulatur & auf die Muskulatur des Beckenbodens. Die Stellung der Wirbelsäule spielt eine zentrale Rolle.