



Biofeedbackunterstütztes Beckenbodentraining

»Ich kann den Fortschritt sehen«

Biofeedback ist eine sehr erfolgreiche und effektive Behandlungsmethode bei Inkontinenz und Dysbalancen in der Beckenbodenmuskulatur. Insbesondere bei Harnverlust sind hohe Erfolgsraten beschrieben (Stressinkontinenz: 70-80% Verbesserung nach nur 6-10 Sitzungen).

DAS PRINZIP

Die Muskelspannung (das EMG) des Beckenbodens wird unter Verwendung von Vaginalelektroden gemessen und über einen Bildschirm grafisch sichtbar gemacht. Das Training besteht aus einer Abfolge von Anspannung und Entspannungsphasen, wobei die Patientinnen über das Ausmaß der Anspannung und Entspannung Rückmeldung erhalten. Der Vorteil gegenüber dem herkömmlichen Beckenbodentraining besteht darin, dass die Muskel-Wahrnehmung schnell erlernt wird. Ein Übungsprogramm rundet die Biofeedback-Einheiten ab.

EFFEKTIVITÄT

Der Grundtonus bei Entspannung wird objektiv gemessen und zeitgleich am Bildschirm sichtbar gemacht, wodurch die Therapeutin während einer Sitzung sofort beurteilen kann, wie weit eine Entspannung möglich ist.

Mit zunehmendem Training steigert sich die Spannung progressiv, die Muskeln werden kräftiger. Meist werden ca. 10 Sitzungen für eine Reduktion der Inkontinenz benötigt.

EINSATZBEREICH

Insbesondere nach Geburten, nach Gebärmutterentfernung, bei Gewichtsveränderungen von mehr als 5-7kg, mit zunehmendem Alter und mangelnder Bewegung können die Beckenbodenmuskeln erschlaffen

Ein Problem kann aber auch der erhöhte Tonus (Verspannung) des Beckenbodens sein, der eine Rolle bei chronischen Schmerzzuständen des Unterbauches oder sexuellen Störungen spielen kann (Orgasmusschwierigkeiten, Vaginismus).



Vaginalsonde



Beispielkurve am Bildschirm

Termin: Brigitte Drs, Physiotherapeutin, Tel. +43 676 342 13 05