



physioaustria



# Physiotherapie für Becken und Beckenboden, Blase und Darm

**Information für Interessierte**

Zur Verfügung gestellt von Physio Austria,  
dem Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs



# Inhalt

---

- SEITE **4** Es lohnt sich hinzuschauen ...
- SEITE **6** Häufige Beschwerden im Zusammenhang mit Blase, Darm und Beckenboden
- SEITE **9** Schmerzen im Beckenbereich und den unteren Bauchorganen
- SEITE **9** Wenn der Darm Probleme macht – Proktologie
- SEITE **10** Warum Beckenbodentraining für jede Frau ein Vorteil ist
- SEITE **11** Physiotherapie während der Schwangerschaft
- SEITE **13** Physiotherapie nach der Geburt
- SEITE **14** Wenn Blase/Darm schon im Kindesalter zum Problem wird
- SEITE **15** Männer und mögliche Beschwerden im Bereich Becken und Beckenboden
- SEITE **16** Warum dem Beckenboden auch bei anderen/ neurologischen und internistischen Grunderkrankungen Beachtung geschenkt werden sollte
- SEITE **19** Welche Techniken und Behandlungsmethoden können in der Physiotherapie zur Anwendung kommen?
- SEITE **20** Fünf Schritte zur Physiotherapie
- SEITE **23** Fachliches Netzwerk Uro-, Prokto-, Gynäkologie und Geburtshilfe

## Es lohnt sich hinzuschauen ...

Fast eine Million Menschen in Österreich haben Schwierigkeiten damit, ihre Blasen- und Darmfunktion vollständig zu kontrollieren. Aufgrund steigender Lebenserwartung und veränderter Lebensumstände (weniger Bewegung, Gewichtszunahme, Stress etc.) nimmt diese Zahl immer stärker zu.

Beschwerden wie häufiges Dranggefühl, Inkontinenz (ungewollter Harn- und Stuhlverlust), Schmerzen beim Harnlassen oder Geschlechtsverkehr sind zwar weit verbreitet, darauf reagiert wird aber oft erst spät.

Ihr/e PhysiotherapeutIn berät und unterstützt Sie gerne in allen Bereichen der Vorsorge und Rehabilitation.



## Häufige Beschwerden im Zusammenhang mit Blase, Darm und Beckenboden

- Verlust von Harn und Stuhl
- Ungewollt abgehende Winde
- Häufiges Dranggefühl
- Schmerzen im Beckenbereich (z.B. beim Harnlassen, beim Sitzen am Damm, beim Geschlechtsverkehr oder aus anderem Anlass)
- Schwierigkeiten bei der Entleerung von Blase und Darm (Verstopfung)
- Häufiger, nächtlicher Gang zur Toilette
- Beschwerden nach gynäkologischen und urologischen Operationen
- Beschwerden nach Darmoperationen
- Blasen- und Darmprobleme aufgrund von Multipler Sklerose, Schlaganfall, inkompletter Querschnittslähmung oder frühkindlicher Behinderung, etc.
- Schmerzhaftes Verspannen des Beckenbodens
- Schmerzen von Nerven hervorgerufen (z.B. Pudendus-Neuralgie)

---

**TIPP** Bei vielen Operationen begünstigt eine vorbereitende Physiotherapie die Heilung.

---







## Schmerzen im Beckenbereich und den unteren Bauchorganen

Es gibt viele Ursachen für Schmerzen im Beckenbereich und den unteren Bauchorganen.

Sie treten u.a. auf

- beim Harnlassen
- beim Stuhlgang
- am Damm beim Sitzen
- beim Geschlechtsverkehr
- im unteren Bauchbereich
- am Steißbein

Es kann auch zu Ausstrahlungsschmerz zur unteren Wirbelsäule (Kreuzbein) oder zu Schwierigkeiten bei der Entleerung von Blase und/oder Darm kommen. Handelt es sich dabei um funktionelle Störungen, können mit Physiotherapie hervorragende Therapieergebnisse erzielt werden. Strukturelle Störungen können positiv beeinflusst werden.

---

## Wenn der Darm Probleme macht – Proktologie

Die Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens kann dabei helfen, diese Muskulatur zu trainieren und die Kontinenz zu erhalten oder zu verbessern. Operationen im Darmbereich erfordern manchmal die vorübergehende Anlage eines künstlichen Darmausganges (Kolostomie). In dieser Zeit kann der Schließmechanismus des Darmausganges schwach werden.

Bei folgenden Beschwerdebildern kann Physiotherapie helfen:

- Verstopfung oder Stuhlverlust nach Operationen im Darmbereich
- Beschwerden im Stuhlgang oder im After generell
- Ungewolltes Abgehen von Winden
- Stuhlverlust nach einer Kolostomierückoperation
- Verwachsungen im Darm nach Operationen und nach Entzündungen



## Warum Beckenbodentraining für jede Frau ein Vorteil ist

Es kommt vor, dass mit dem Einsetzen des Wechsels erstmals kleine Unannehmlichkeiten auftreten oder sich bestehende Beschwerden wie Senkungsbeschwerden (Deszensus) verstärken.

Diese erkennen Sie am

- Schweregefühl im Becken und nach unten Drücken der Bauchorgane
- Fremdkörpergefühl in der Scheide
- Schmerzen im unteren Rückenbereich.

Auch vor und nach gynäkologischen Operationen sowie Blasenoperationen können mit gezielter Physiotherapie die Regeneration und der Operationserfolg unterstützt werden.



## Physiotherapie während der Schwangerschaft

PhysiotherapeutInnen unterstützen Sie bei körperlichen Beschwerden, die mit der Schwangerschaft in Zusammenhang stehen können. Die Übungen dienen Ihrem Wohlbefinden und bereiten Sie auf die Geburt vor:

- Haltungsschulung
- Training der Muskulatur, die durch die Schwangerschaft besonders belastet ist
- Vertiefung der Atmung und Arbeit an der Atmung für die Geburt
- Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur und Beckenbodentraining
- Kennenlernen von Geburtspositionen und geburtsunterstützenden Positionen
- Entspannungsübungen

---

**TIPP** Eine präventive physiotherapeutische Betreuung während der Schwangerschaft kann Beschwerden mildern oder vorbeugen.

---



# Physiotherapie nach der Geburt

... bringt Sie wieder in Form und Fitness

Die **Frühwochenbettgymnastik** beginnt bereits am Tag nach der Geburt. Die Übungen unterstützen die Rückbildungsvorgänge und Sie lernen, wie Sie Ihre Muskulatur, die durch die Geburt belastet wurde, wieder optimal einsetzen können.

Die **Spätwochenbettgymnastik** hat folgende Schwerpunkte:

- Wiederherstellung der Beckenstabilität
- Prophylaxe und Therapie bei Rückenbeschwerden
- Erlernen von optimaler Haltung beim Stillen und Tragen Ihres Babies
- Beckenbodentraining zur Prophylaxe und Therapie bei Blasen-, Darm- und Beckenboden-Beschwerden
- Gegebenenfalls wird mit speziellen Griffen an der noch bestehenden Bauchwandschwäche (Rectusdiastase) gearbeitet

Die Therapie/Prophylaxe kann als Einzeltherapie oder in der Gruppe stattfinden.



## Wenn Blase/Darm schon im Kindesalter zum Problem wird

Diese Situation stellt für Kinder und Eltern meist eine große Belastung dar. Bei vielen Kindern kann Physiotherapie die Entwicklung der Kontrollfunktion über Blase und Darm unterstützen. Spezielle Physiotherapie kann hier oft förderlich sein.



## Männer und mögliche Beschwerden im Bereich Becken und Beckenboden

Probleme im Zusammenhang mit Blase, Darm und vor allem dem Becken werden nach wie vor mit Frauen assoziiert. Dabei sind Männer ebenso von Beschwerden im Bereich Becken und Beckenboden betroffen. Einige der häufig auftretenden Symptome sind:

- Prostatabeschwerden
- Häufiger Harndrang beim älteren Mann
- Harninkontinenz (z.B. nach Prostataoperationen oder anderen urologischen Operationen, Bestrahlung oder anderen Ursachen)
- Nachtropfen nach der Toilette
- Erektionsstörungen (Dysfunktionen wie reduzierte, vorzeitige, keine oder schmerzhafte Erektionen)
- Blasenentleerungs- und Harnverhalten

---

**TIPP**    **Scheuen Sie auch bei diesen Beschwerdebildern nicht den Weg zur Physiotherapie. Eine gezielte Behandlung kann Ihre Lebensqualität verbessern.**

---

## Warum dem Beckenboden auch bei anderen/neurologischen und internistischen Grunderkrankungen Beachtung geschenkt werden sollte

Der Beckenboden ist als Quelle vitaler Energie, wie als anatomisch-funktioneller Muskel von großer Relevanz. Ein gesunder kräftiger Beckenboden ist die Voraussetzung für gut koordinierte Gleichgewichtsreaktionen und unterstützt die Muskulatur der Lendenwirbelsäule bei ihrer Arbeit. Somit beeinflusst er die Körperhaltung und das persönliche Körpergefühl. Daher ist das Training des Beckenbodens eine wichtige Unterstützung in der physiotherapeutischen Behandlung bei vielen Erkrankungen.

Probleme im Zusammenhang mit Blase, Darm und Becken können auch in Zusammenhang mit neurologischen Grunderkrankungen, z.B. Schlaganfall oder parkinsonsche Erkrankung oder bei Atemwegserkrankungen wie Asthma oder Raucherhusten, auftreten. Ebenso können Diabetes und Übergewicht Auswirkungen auf diesen Bereich haben.







## Welche Techniken und Behandlungsmethoden können in der Physiotherapie zur Anwendung kommen?

Die Physiotherapie bietet umfangreiche Möglichkeiten in den Bereichen Becken und Beckenboden, Blase und Darm. Nach einer intensiven Untersuchung und Befragung werden Therapieziel und -plan festgelegt, die auf die Bedürfnisse der/des PatientIn eingehen. Das Behandlungsziel und die therapeutischen Maßnahmen werden an jede/n PatientIn individuell angepasst. Die Therapie kann als Einzel- oder Gruppentherapie stattfinden. Im Vordergrund stehen dabei:

- Das Erlernen einer bewussten Wahrnehmung der betroffenen Körperregion
- Zusammenhang von Atmung, Haltung und Beckenboden
- Beckenbodenschonendes Alltagsverhalten (Bücken, Heben, ...)
- Anleitung zum richtigen Training
- Ein individuelles Übungsprogramm für den Alltag

Zur Erreichung des Therapiezieles werden unterschiedliche Methoden je nach Bedarf angewendet. Einige davon sind:

- Beratung
- Manuelle Techniken
- Funktionelles Training
- Elektro- und Feedback-Therapie
- Entspannungstechniken
- Reflexzonentherapie
- Narbenbehandlung
- Verhaltensschulung

Auch vorbeugend können Frauen und Männer jeden Alters für die Gesundheit von Blase, Darm und Beckenboden aktiv werden! Ihr/e PhysiotherapeutIn steht Ihnen für alle Fragen zur Verfügung und unterliegt der Schweigepflicht.

# Fünf Schritte zur Physiotherapie

Wenn Sie eine/n freiberufliche PhysiotherapeutIn (außerhalb des ambulanten und stationären Bereichs) aufsuchen möchten oder Ihnen dies ärztlich empfohlen wurde, beachten Sie bitte folgende fünf Schritte:

---

## SCHRITT 1 **Arztbesuch**

Sie brauchen für die physiotherapeutische Krankenbehandlung einen Verordnungsschein Ihres (Haus-) Arztes, auf dem folgendes angegeben ist:

- Diagnose
- indizierte Therapie (z. B. Physiotherapeutische Behandlung, Einzeltherapie)
- Anzahl der Behandlungen
- Bei Bedarf: Hausbesuch

Physiotherapie ist oftmals auch aus gesundheitlicher Vorsorge zielführend. In der Prävention ist keine ärztliche Verordnung erforderlich. Die Kosten für präventive Maßnahmen sind von den Betroffenen selbst zu tragen.

---

## SCHRITT 2 **Chefärztliche Bewilligung**

Um nach der erfolgten Behandlung einen Teil der Kosten von Ihrer Krankenkasse rückerstattet zu bekommen, müssen Sie Ihre ärztliche Verordnung vor Behandlungsbeginn durch die chefärztliche Abteilung Ihrer Krankenkasse bewilligen lassen. Für die medizinische Begründung der Therapie wenden Sie sich bitte an Ihren verordnenden Arzt/Ärztin.

### **SCHRITT 3      Auswahl des/der PhysiotherapeutIn**

Achten Sie bei der Wahl Ihrer/s PhysiotherapeutIn darauf, in welchem Fachbereich er oder sie tätig ist (z.B. Urologie, Proktologie, Gynäkologie etc.), damit Sie so gezielt wie möglich behandelt werden können. In der TherapeutInnenliste des Berufsverbandes der PhysiotherapeutInnen, Physio Austria, können Sie nach den oben genannten Kriterien suchen und in der Umgebungssuche auch nach PhysiotherapeutInnen in Ihrer Region filtern: [www.physioaustria.at](http://www.physioaustria.at)

---

### **SCHRITT 4      Physiotherapeutischer Prozess**

Auf Grundlage der Befunderhebung und Erstellung der physiotherapeutischen Diagnose vereinbart Ihr/e PhysiotherapeutIn mit Ihnen gemeinsam das individuelle Therapieziel und erstellt einen Behandlungsplan, der die entsprechenden Maßnahmen enthält. Nach jeder Behandlung werden die Ergebnisse geprüft und der Behandlungsplan bei Bedarf angepasst.

---

### **SCHRITT 5      Kosten und Kostenrückerstattung**

Die Kosten für eine physiotherapeutische Behandlung variieren nach der Dauer der Behandlung sowie der Behandlungsart. Ihr/e PhysiotherapeutIn informiert Sie vor Beginn der Behandlung über die Höhe des Honorars. Freiberufliche PhysiotherapeutInnen sind entweder als Vertrags- oder WahltherapeutInnen tätig. VertragstherapeutInnen verrechnen direkt mit der zuständigen Krankenkasse. Bei WahltherapeutInnen übernehmen die PatientInnen die Kosten selbst und können dann den jeweils gültigen Kassentarif bei der Krankenkasse geltend machen. Informationen zur Höhe des Rückverrechnungsbetrages erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.





**physioaustria**  
gynäkologie,  
geburtshilfe, urologie  
und proktologie

Fachliches Netzwerk Gynäkologie,  
Geburtshilfe, Urologie und Proktologie

**Kontakt**

**t** +43 (0) 1 587 99 51  
**e** [gup@physioaustria.at](mailto:gup@physioaustria.at)



**physioaustria**

ist die Berufsvertretung der österreichischen PhysiotherapeutInnen. Gerne helfen wir Ihnen bei der **TherapeutInnensuche** in ganz Österreich.

**Physio Austria Mitglieder** erkennen Sie an der Verwendung des Logos »Physio Austria Mitglied« Diese verpflichten sich durch ihre Mitgliedschaft, berufliche und ethische Richtlinien zur Sicherung der Behandlungsqualität zu wahren.

**Bundesverband der  
PhysiotherapeutInnen Österreichs**

1060 Wien, Linke Wienzeile 8/28  
ZVR 511125857

**t** +43 (0) 1 587 99 51  
**f** +43 (0) 1 5879951-30  
**e** office@physioaustria.at  
www.physioaustria.at

Mit den besten Empfehlungen



FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH Mag. Stefan Moritz, MSc (Geschäftsführer)  
REDAKTION Elisabeth Udier, MSc (stv. Leiterin des fachlichen Netzwerks Gynäkologie,  
Geburtshilfe, Urologie und Proktologie), Mag.a Nicole Muzar (Leiterin Ressort Berufspolitik)  
GESTALTUNG Dechant Grafische Arbeiten [www.dechant.at](http://www.dechant.at)  
FOTOS, FARBKORREKTUR UND RETUSCHE Helmut Wallner, [www.wallnerfotografie.at](http://www.wallnerfotografie.at)  
DRUCK Steiermärkische Landesdruckerei GmbH, Graz  
STAND Juli 2016 Druckfehler und Änderungen vorbehalten