

Die Physiotherapie zur Behandlung von möglichen Beschwerden wird ärztlich verordnet.

Sie erfolgt als Einzel- oder Gruppentherapie.

Zur Gesundheitsförderung und Prävention von Beschwerden brauchen Sie keine ärztliche Verordnung.

Weitere Informationen erhalten Sie bei PhysiotherapeutInnen oder bei Physio Austria.

Eine Liste mit PhysiotherapeutInnen mit dem Schwerpunkt Gynäkologie, Urologie und Proktologie finden Sie als Beilage zu diesem Folder oder können Sie auf [www.physioaustria.at](http://www.physioaustria.at) herunterladen.



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

Lange Gasse 30, 1080 Wien  
T +43 (0)1 5879951  
office@physioaustria.at  
gup@physioaustria.at

Physio Austria ist der Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs. Gerne helfen wir Ihnen bei der Suche nach TherapeutInnen in ganz Österreich.

[www.physioaustria.at](http://www.physioaustria.at)

Mit den besten Empfehlungen



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



# Physiotherapie für den Beckenboden

bei Frau, Mann und Kind

Informationsfolder  
des fachlichen Netzwerks Gynäkologie,  
Geburtshilfe, Urologie und Proktologie (GUP)  
von Physio Austria



## Der Beckenboden in der Physiotherapie

Beschwerden wie häufiges Dranggefühl, Inkontinenz (ungewollter Harn- und Stuhlverlust), Schmerzen beim Harnlassen oder Geschlechtsverkehr sind zwar weit verbreitet, jedoch wird oft erst sehr spät darauf reagiert. PhysiotherapeutInnen im Bereich der Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie und Proktologie beraten und unterstützen Sie gerne.

### Vorbeugung und Behandlung von:

- o Inkontinenz: ungewollter Verlust von Harn, Stuhl und Wind
- o Blasenschwäche, Drangproblemen
- o chronischen Blasenentzündungen
- o Senkungsbeschwerden
- o Verstopfungen
- o Schmerzen im Beckenraum
- o schmerzhaftem Geschlechtsverkehr

### Vor- und Nachbehandlung von Operationen:

- o an der Gebärmutter
- o an der Prostata
- o an der Blase
- o im Bereich des Beckens
- o am Darm

### Rund um die Geburt:

- o bei Kinderwunsch
- o Schwangerschaft
- o Rückbildung

### Behandlung von Kindern im Fall von:

- o Bettnässen
- o Verstopfungen
- o Harn-, Stuhlinkontinenz
- o Drangproblemen
- o chronischen Blasenentzündungen

Je nach Diagnose und Befund wird von PhysiotherapeutInnen gemeinsam mit PatientInnen ein individuelles Therapieziel vereinbart und ein Behandlungsplan erstellt.

### Folgende Elemente können enthalten sein:

- o Wahrnehmungsübungen – sich spüren lernen
- o Kräftigen der geschwächten Muskulatur
- o Erkennen und Bewältigen von typischen Belastungssituationen in Alltag, Sport, Beruf
- o Techniken zum Entspannen
- o passive Behandlungstechniken
- o Haltungsschulung, Atmung