

Thema: Physiotherapie**Redakteur:** Kracher

Beckenboden - kleiner Muskel mit großer Wirkung

Bei manchen gesundheitlichen Problemen erhöht sich Leidensdruck dadurch, dass sie in unserer Gesellschaft tabuisiert sind. Das gilt beispielsweise für Inkontinenz. Häufig empfundene Scham macht es Betroffenen schwierig, darüber zu sprechen und aktiv Hilfe aufzusuchen. Dabei ist das Leiden besonders unter Frauen weit verbreitet. Wechselwirkungen verschiedener Medikamente oder schwierige Geburten können mögliche Auslöser sein. Die Therapie ist einfach und höchst wirkungsvoll. Mit gezieltem Beckenbodentraining können Betroffene ihre Situation rasch wieder in den Griff bekommen, erklärt Physiotherapeutin Johanna Mayr.

O-Ton: Monika (Pensionistin), Wolfgang Umek (Urogynäkologe und Beckenbodenchirurg), Johanna Mayr (Physiotherapeutin)