



Kann man den Beckenboden gesund trainieren?





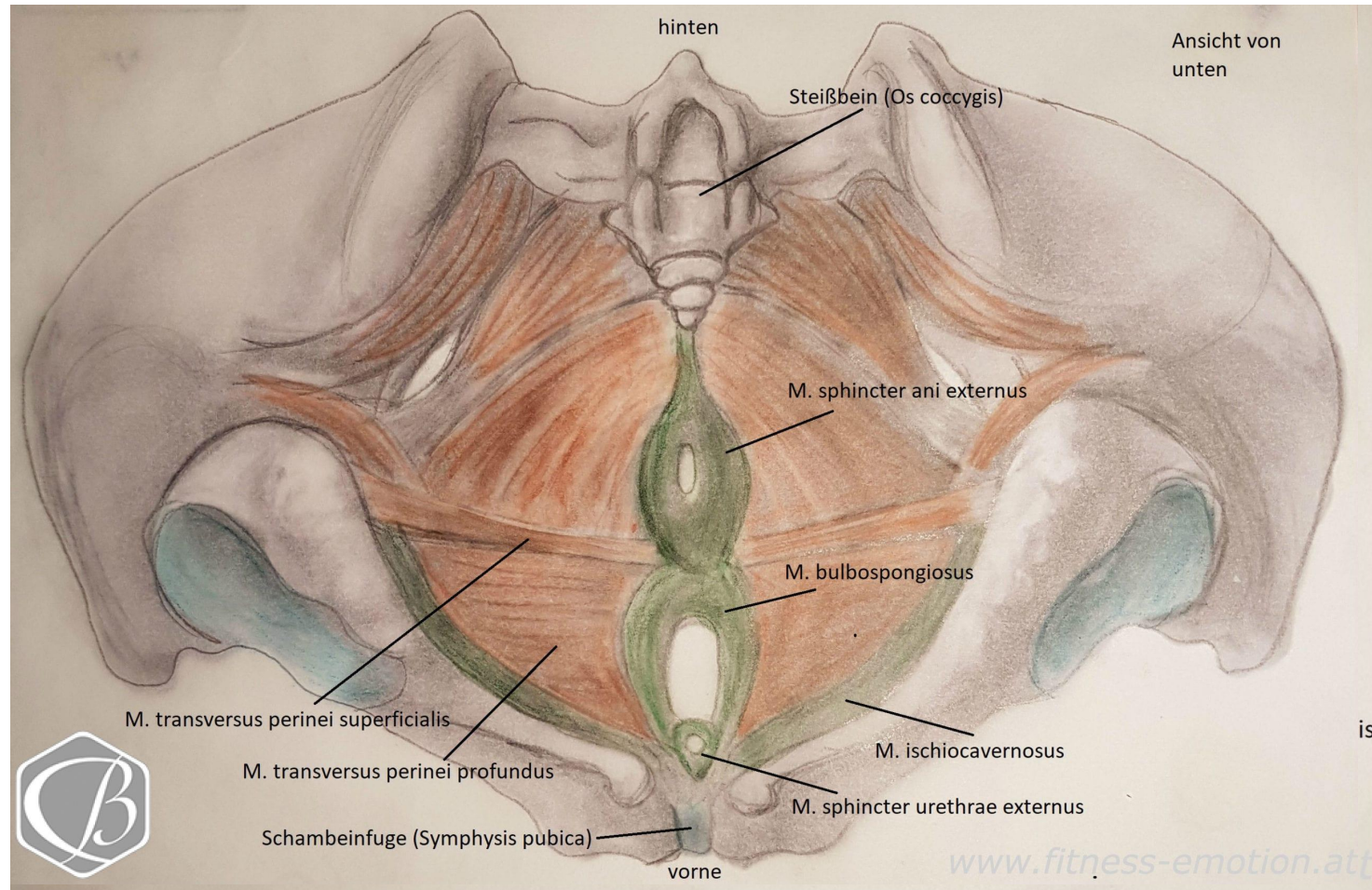
Inhalt

- ✓ Anatomie
- ✓ Funktion
- ✓ Probleme
- ✓ Training
- ✓ Ergebnis





Anatomie





Funktion/Aufgabe

- ✓ Tragefunktion
- ✓ Kontrollfunktion
- ✓ Reflektorisches Gegenhalten



Probleme





Wahrnehmung

- ✓ Plötzlicher, willkürlicher Verhalt beim Wasserlösen
- ✓ Plötzlicher, willkürlicher Verhalt beim Windabgang



Training





Was bringt's?

- ✓ Trägt Organe an Ort und Stelle
- ✓ Verbessert Inkontinenz
- ✓ Lindert Rückenschmerzen
- ✓ Lindert Hüftgelenkschmerzen
- ✓ Verbessert gesamtes Körpergefühl

Erkrankungen des Nervensystems



Kann man den Beckenboden gesund trainieren?

JA!!

Beginnen-Dranbleiben!!

www.pelvisuisse.ch



FACHGEBIET	PRAXIS	PLZ	ORT
Alle Fachgebiete ▼	van Beek Marieke	5001	Aarau
	Schnorrbusch Anke	8910	Affoltern am Albis
REGION	Ortner-Oberhänsli Silvia	8906	Bonstetten
<input type="checkbox"/> Mittelland	Rehrauer Claudia	8608	Bubikon
<input type="checkbox"/> Nordwestschweiz	Somaini Mira	8608	Bubikon
<input type="checkbox"/> Zürich	Flury-Woudstra Anke	8305	Dietlikon
<input type="checkbox"/> Ostschweiz	Fortún Agud Maria	8132	Egg
<input type="checkbox"/> Zentralschweiz	Heinz Anja	8424	Embrach
<input type="checkbox"/> Tessin	Zürcher Arina	8320	Fehraltorf
<input type="checkbox"/> Wallis/Suisse Romande	Schenk-Bernet Burgi	8810	Horgen
Wählen	Matthys Claudine	8802	Kilchberg
Unter aspug.ch (Suisse Romande) finden Sie weitere spezialisierte Physiotherapeutinnen aus der Westschweiz.	Petter Alina	8802	Kilchberg
	Eisele Rickli Bea	8700	Küsnacht
	Müller-Spillmann Anita	8700	Küsnacht
	Caprez Ursina Ladina	5630	Muri
	Amacher-Meier Bettina	8708	Männedorf
	Brogle Corinne	8917	Oberlunkhofen
	Zangger-Bernegger Kathrin	8118	Pfaffhausen
	Hegedüsova Katerina	8808	Pfäffikon
	Hegedüsova Katerina	8645	Rapperswil-Jona
	Dixon Gerber Caroline	8105	Regensdorf