

DEINE BECKENBODEN CHECKLISTE

	ja	nein
Ich kann eindeutig spüren, wie mein Beckenboden arbeitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich spüre, dass ich die Rückbildungsübungen richtig mache	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe beim Sport/Joggen keinen Urinverlust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch beim Husten und Niesen ist meine Blase „dicht“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich spüre guten Halt für meine Blase und Gebärmutter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe meine Stabilität für die Mitte nach der Geburt wiedererlangt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Beckenboden fühlt sich beim Geschlechtsverkehr angenehm an	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stuhlgang und Wasserlassen machen mir keine Probleme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin entspannt, auch bei voller Blase	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn Du eine oder mehrere Fragen mit „nein“ beantwortet hast, empfehle ich Dir einen Beckenboden-Check. Er gibt Dir Klarheit, wie fit Dein Beckenboden ist und wie Du ihn am besten trainierst.



„Ich bin Gabriele Taube und arbeite seit über 18 Jahren als Physiotherapeutin für Beckenbodentherapie. Mein Therapiekonzept ist es, zuerst ganzheitlich zu untersuchen, um dann gezielt trainieren oder therapieren zu können. Deshalb biete ich den Beckenboden-Check an.“

Kontakt



Telefon: 0551 50080226
Fax: 0551 20549458
E-Mail: info@physiotherapie-taube.de
Web: www.physiotherapie-taube.de

Praxsräume im „Therapie team Geismar“
Hauptstraße 46, 37083 Göttingen

DER BECKENBODEN-CHECK

WIE FIT IST EIGENTLICH DEIN BECKENBODEN?





Was genau ist der Beckenboden-Check?

Der Beckenboden-Check ist eine ausführliche physiotherapeutische Untersuchung der Beckenbodenmuskulatur auf Kraft, Ausdauer, Reaktionsgeschwindigkeit und Entspannungsfähigkeit. Dies sind genau die Fähigkeiten, die der Beckenboden im Alltag, beim Sport, beim Tragen Deines Kindes, beim Lachen, Husten und Niesen und bei entspannter Sexualität braucht.

Plane für den Beckenboden-Check ungefähr eine Stunde ein. Ich biete ihn für 94 € als Heilpraktikerleistung an, d.h. Du brauchst keine ärztliche Verordnung.

Bei der Untersuchung siehst Du im Ultraschallbild wie Dein Beckenboden arbeitet!

Nach dem Beckenboden-Check:

- weißt Du, ob und wie Du Deinen Beckenboden richtig anspannen kannst
- bekommst Du eine klare Rückmeldung, was schon gut geht
- weißt Du, wo Deine Belastungsgrenzen beim Sport und im Alltag sind
- gebe ich Dir eine individuelle Empfehlung, wie und auf welchem Level Dein Beckenboden weiter trainiert werden kann

Bereits sechs Wochen nach einer Entbindung kann der Check erfolgen und so die Rückbildungsgymnastik effektiv unterstützen. Aber auch zu jedem späteren Zeitpunkt ist der Check möglich und stellt so eine gute Vorsorge vor Inkontinenz und Senkungsbeschwerden dar.

Viele Frauen sind sich nach Schwangerschaft und Geburt unsicher, wie fit ihr Beckenboden eigentlich ist, ob sie die Rückbildungsübungen richtig machen und wann sie wieder mit dem Sport anfangen können. Mit der Beckenboden Checkliste kannst Du Dich selber einschätzen, ob alles in Ordnung ist oder ob ein vorsorglicher Beckenboden-Check sinnvoll ist.

Was biete ich sonst noch an?



Galileo®
Vibrationstraining



Kurse in
Minigruppen



Physiotherapie