

## Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

im Hegau Bodensee Klinikum Singen bieten wir auch ambulante Heilmittelbehandlungen auf ärztliche Verordnung hin an. Wir haben die Zulassung für alle Kostenträger und alle Heilmittel.

Durch ständige Fort- und Weiterbildung, Erfahrung und Spezialisierung unserer Therapeuten können Sie mit Beschwerden aus jedem Gebiet der Medizin zu uns kommen.

Auch für Beschwerden im Beckenbereich und mit dem Beckenboden sind wir gut weitergebildet und können Sie individuell behandeln.

Wir arbeiten diesbezüglich mit den Ärzten und Ärztinnen unserer Klinik ebenso gut zusammen wie mit niedergelassenen Ärzten.

Besondere Schwerpunkte innerhalb unseres Angebotes sind Nachbehandlung auch nach komplexen urogenitalen Operationen sowie Beschwerden mit dem Beckenboden und Inkontinenz ohne Operation.

Fragen Sie uns!  
Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Therapeuten-Team des Hegau-Bodensee-Klinikums



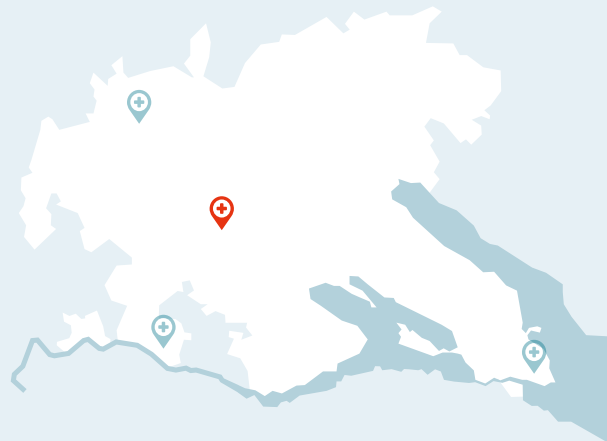
## Kontakt

### Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz

Hegau-Bodensee-Klinikum Singen  
Virchowstr. 10 | 78244 Singen  
www.glkn.de

Abteilung für Physiotherapie /  
Physikalische Therapie /  
Ergotherapie / Logopädie  
Tel. 07731 89-2130  
Fax: 07731 89-2135

Frauenklinik  
Beckenbodensprechstunde  
Tel: 07731 89-2502  
Fax: 07731 89-2505



F-Nr.: 1586, 11/2024



## Patienteninformation

### Beckenboden

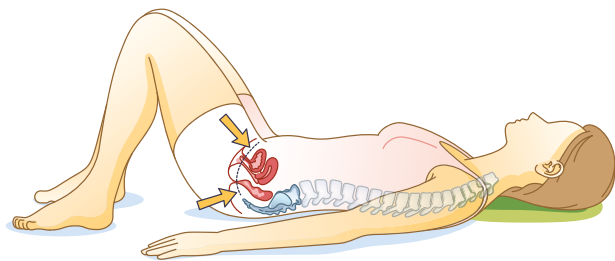
Therapeutische Dienste  
Hegau-Bodensee-Klinikum

Für einen  
starken  
Beckenboden

## Was ist der Beckenboden?

Als Beckenboden werden verschiedene Muskeln und Gewebe bezeichnet, die die Bauchhöhle nach unten begrenzen. Dadurch werden die Beckenorgane (Harnblase, Prostata, Scheide, Gebärmutter, Enddarm) in ihrer richtigen Position gehalten und geschützt. Durch Öffnungen im Beckenboden verlassen Harnröhre, Scheide und Enddarm die Bauchhöhle.

Der Beckenboden kann im Laufe des Lebens durch schwere körperliche Arbeit, chronischen Husten, Operationen, Schwangerschaften und Geburten, Nervenschädigungen (z.B. durch Zuckerkrankheit) oder andere Belastungen geschwächt und überdehnt werden. Dies kann durch eine angeborene Neigung zu Bindegewebsschwäche verstärkt werden. In weiterer Folge können Störungen in der Haltefunktion des Beckenbodens auftreten.



## Was sind Störungen der Beckenbodenfunktion?

Wenn der Beckenboden aufgrund von **starken Belastungen** seine beiden Funktionen Halten der Organe und Verschluss nach unten nicht mehr ausüben kann, zeigt sich dies zuerst an **Harnblase, Gebärmutter, Scheide oder Darm**. Diese Organe können sich senken oder gar vorfallen. Folgen sind der unwillkürliche Verlust von Urin oder Stuhl oder auch das Gegenteil, ein Harnverhalt oder Verstopfung.

**Senkungs- und Inkontinenzbeschwerden** sind häufige Krankheitsbilder. Fast ein Drittel aller Frauen sind im Laufe ihres Lebens davon betroffen. Bei Männern kommen diese Krankheitsbilder seltener vor. Obwohl diese nicht lebensbedrohlich sind und nur selten schmerzhaft, führen der Funktionsverlust des Beckenbodens häufig zu einer **Einschränkung der Lebensqualität**.

Beschwerden des Beckenbodens sind eine intime Angelegenheit und deshalb oft ein großes Tabuthema. In unserer Klinik wollen wir uns in einer **vertrauensvollen Atmosphäre** für jede Patientin ausreichend Zeit nehmen. Wenn die richtige Diagnose gestellt wird, kann heute in den meisten Fällen geholfen werden.

Idealerweise stellen Sie sich in der **Beckenboden Sprechstunde** der Frauenklinik vor. Die Anmeldung können Sie selbst oder Ihr Frauenarzt vornehmen.

## Wer braucht Physiotherapie für den Beckenboden?

Die **Beckenbodenmuskulatur** wird wie viele andere Muskeln auch durch viel Sitzen und Bewegungsmangel geschwächt. Wenn dann noch eine Störung der Funktion des Beckenbodens dazu kommt, ist eine Physiotherapie empfehlenswert.

## Was ist Beckenboden Therapie?

Ein kräftiger **Beckenboden** gibt den Beckenorganen von unten Halt. Für die Kräftigung zeigen wir Ihnen die passenden **Übungen**. Manchmal steht die Entspannung im Vordergrund. Auch dazu leiten wir Sie an.

Der Beckenboden arbeitet mit der **Bauchmuskulatur, der seitlichen Rumpf- und der Rückenmuskulatur** zusammen. Gezielte Übungen führen die einzelnen Funktionen wieder zu einem Ganzen zusammen.

## Wie bekommt man eine Verordnung für Physiotherapie?

Eine **Verordnung für Physiotherapie** erhalten Sie von Ihrer gynäkologischen oder hausärztlichen Praxis.

Wir bieten Physiotherapie bei Problemen um den Beckenboden als Einzelbehandlung an. Nach einer Befunderhebung werden **gemeinsam mit Ihnen** Ziele gefunden und die dazu passenden Behandlungsmethoden ausgewählt.