

Pressemitteilung

SPIRALDYNAMIK® BECKENBODENTRAINING VOR DER TV-KAMERA | HOHE ERFOLGSCHANCEN MIT KONSERVATIVER THERAPIE

Zürich (11.02.2016) Am 15. Feb. 2016 nimmt das Schweizer TV & Gesundheitsmagazin Puls das Tabuthema "Blasenschwäche - Beckenboden" unter die Lupe. Mit dabei Barbara Esch, die Spiraldynamik® Beckenboden-Spezialistin.



Quelle 1: Beckenbodentraining nach Spiraldynamik®
(© Spiraldynamik®)

Ich arbeite seit zwei Jahren im Spiraldynamik Med Center Zürich und Basel. Regelmäßig treffe ich auf Patientinnen und Patienten, die neben Rückenbeschwerden auch im Bereich des Beckenbodens eine Schwäche aufweisen. Oft ist es ein "Zufallsbefund", da Scham und Tabus davon abhalten über Blasenschwäche, Schmerzen im Intimbereich oder Organsenkungen zu sprechen. Solche Beschwerden sind jedoch häufig: Frauen nach einer Geburt oder in der Menopause, aber auch jüngere Frauen und Männer sind betroffen. Die wenigsten Ärzte und Therapeuten haben Erfahrung in der konservativen Therapie des Beckenbodens und seiner Fehlfunktionen.

Warnsignale des Beckenbodens

Hinweise auf eine Fehlsteuerung der Beckenbodenmuskeln sind: häufiger Harndrang (mehr als 10 Toilettengänge am Tag), ungewollter Urinverlust, Schwierigkeiten die Blase zu entleeren, häufige Blasenentzündungen, sowie Schmerzen beim Wasserlassen, beim Geschlechtsverkehr oder im Sitzen. Ein gut angeleitetes funktionelles Beckenboden-Training kann die Symptome positiv beeinflussen.

Funktionelles Beckenboden-Training

Schritt 1: In der Therapie starte ich mit Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung des Beckenbodens. Als Hilfe zum Kennenlernen des eigenen Beckenbodens können Patientinnen Hilfsmittel wie Liebeskugeln, Vibratoren oder Elektrostimulation nutzen. Wichtig ist die Unterscheidung zwischen "Aktivierung", "Pressen" und "Anspannen":

- Viele Frauen verwechseln "Aktivierung" fälschlicherweise mit dem "Pressen"
- Auch das willkürliche langdauernde Anspannen des Beckenbodens ist nicht zielführend, es beeinträchtigt das Reaktionsvermögen des Beckenbodens.
- Dieser muss blitzschnell anspannen können - beim Husten oder Niessen beispielsweise innerhalb von 100-200 Millisekunden
- Das Ziel besteht darin, den Beckenboden funktionell zu "aktivieren"

Schritt 2: Im nächsten Schritt folgen 3D-Wirbelsäulen-Ausrichtung und Beckenkoordination beim Stehen und Gehen im Sinne der Spiraldynamik®. Erst die 3D-Koordination des Beckens im Alltag und das Arbeiten mit Ganzkörpereinsatz und Widerständen sichert den langfristige Erfolg.

Denn: Der Alltag ist das beste (Reaktions-) Training. Dieser Grundsatz gilt für alle Muskeln und für den Beckenboden erst recht. Wer seinen Beckenboden beim Gehen und auf der Treppen aktiviert, trainiert dessen rhythmische Schnellkraft (darauf kommt es an!) und macht unter dem Strich "mehr Übungen" als mit einem zehninütigen Beckenboden-Workout.

Barbara Esch, Februar 2016

Hinweis: Freitag, 12. Feb. 2016 und 29. April 2016, finden Tageskurse zum Thema Beckenboden in Zürich statt.

Hinweis: Der TV-Beitrag im Puls Magazin wird am 15. Februar 2016 um 21:05 Uhr ausgestrahlt

Details: <http://tvprogramm.srf.ch/details/e48fa2ab-21e5-4ed2-a564-3ed289d97765>

LiveStream am 15. Februar 2016 um 21.05 Uhr: <http://www.srf.ch/livestream/player/srf-1>

Wiederholungen: <http://tvprogramm.srf.ch/q/rerun/d25a8750-03b8-47db-a19a-c05d5ab4da5a/srf/true>

Podkast ab 16. Februar 2016: <http://www.srf.ch/sendungen/puls/sendungen>

Kompetenzzentren: Med Center Basel | Bern | Zürich

Die Ärzte und Therapeuten der Spiraldynamik® Med Center & Praxen sind spezialisiert auf funktionelle Diagnostik und Behandlung von Beschwerden des Bewegungssystems. Wir bieten kompetente Zweitmeinungen wenn es um die Frage geht: Operation Ja oder Nein? Operation jetzt oder später? Wir vermitteln unser Know-how gezielt und individuell durch spezialisierte Therapien mit Schritt-für-Schritt Übungsanleitungen und sind mit chirurgisch tätigen Ärzten gut vernetzt.

Trainieren statt operieren! Beitrag Schweizerische Ärztezeitschrift 2009

http://www.spiraldynamik.com/pdf/Spiraldynamik_Christian-Larsen_trainierenstattoperierenSAEZ2009-38-172.pdf

Patientenbeispiel: Schulteroperation

http://www.spiraldynamik.com/newsarchiv/Patientenportrait_201403_VerenaGerber.htm

Patientenbeispiel: Fussoperation

http://www.spiraldynamik.com/newsarchiv/Patientenportrait_201402_MargritAmmann.htm

Patientenbeispiel: Erneute Rückenoperation

http://www.spiraldynamik.com/newsarchiv/Patientenportrait_201306_FrauSonntag.htm

Med Center & Praxen

www.spiraldynamik.com/medcenter.htm

Spiraldynamik-Newsletter aktuell

www.spiraldynamik.com/newsarchiv_medizin.htm

Kostenlosen Newsletter abonnieren

<http://www.spiraldynamik.com/newsletter/newsletter.php?p=subscribe>

Presse Kontakt

Spiraldynamik® Med Center AG

Daniela Altenpohl

Restelbergstrasse 27

CH 8044 Zürich

T +41 (0)43 210 34 43

F +41(0)43 210 34 44

daniela.altenpohl@spiraldynamik.com

www.spiraldynamik.com