



BECKENBODEN-BEHANDLUNG MIT BIOFEEDBACK

BECKEN WECKEN – TRAINIEREN UND REGENERIEREN



MACHEN SIE BODEN GUT!

Zahlreiche Frauen leiden unter einer geschwächten Beckenbodenmuskulatur. Schmerzen, vermehrter Harndrang, Inkontinenz sind die unangenehmen Folgen nicht optimal funktionierender Schliessmuskeln. Glücklicherweise lassen sich diese wie alle anderen Muskeln auch gezielt aktivieren und rehabilitieren. Voraussetzung einer erfolgreichen Beckenbodenbehandlung ist regelmässiges, therapeutisch begleitetes und kontrolliertes Training.

Da viele Betroffene kaum wissen oder spüren, wie man die geschwächte Muskulatur ansteuert, gilt es zuerst ein Gefühl für seinen Beckenboden zu entwickeln. Unsere spezialisierten Physiotherapeutinnen machen Sie mit dessen Anatomie und Funktion vertraut und zeigen Ihnen Übungen und Massnahmen zur Kräftigung und/oder zur Entspannung der Muskulatur. Dabei setzen Sie Biofeedback ein, eine Technik, die mittels Sonde die Muskelaktivitäten des Beckenbodens aufzeichnet. Trainierende wissen dadurch in Echtzeit, ob und wie ihre Bemühungen Wirkung zeigen. Ebenso kann die geschwächte Muskulatur passiv, mit kleinen Stromstössen, stimuliert und gekräftigt werden.

Die Beckenbodentherapie ist durch eine ärztliche Überweisung gedeckt/Privatzahler.

ANGEBOT

**EINZELBEHANDLUNG,
INKLUSIVE GERÄTE
UND SONDE CHF 100.-

ODER AUF VERORDNUNG**

ANMELDUNG

**PHYSIOTHERAPIE
STRAPAZI
WIESENTALSTRASSE 7
7000 CHUR

TEL. 081 356 06 06
STRAPAZI@HIN.PHYSIO**