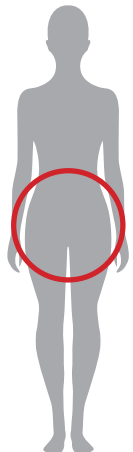


Beckenboden- training nach dem Pilateskonzept

GRUPPENKURS-ANGEBOT

Physiotherapie
Kantonsspital Baselland Bruderholz



Ein ungenügend trainierter Beckenboden kann zu vielfältigen Problemen führen. Die Lendenwirbelsäule, die Beckenregion und die Hüftgelenke mit all ihren Bändern und Muskeln stellen eine funktionelle Einheit dar. In dieser Einheit übernimmt der Beckenboden Stütz- und Haltefunktion.

Geburten, Unterleibsoperationen, Übergewicht oder körperliche Belastungen können den Beckenboden jedoch schwächen. Durch die hormonellen Veränderungen in der Menopause verliert das Gewebe zusätzlich an Elastizität und wird schwächer.

Das alles kann zu einer Absenkung der Gebärmutter und der anderen Beckenorgane führen und den Verschlussmechanismus der Blase beeinträchtigen.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Bei Inkontinenzproblemen wird eine vorgängige Einzeltherapie in der urogenitalen Rehabilitation empfohlen.



Beckenbodentraining nach dem Pilateskonzept

Im Mittelpunkt des Konzeptes steht die Kräftigung des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur. Wahrnehmungsschulung, Mobilisation, Stretching und bewusstes Atmen gleichen bestehende Dysbalancen aus.

Ein regelmässig durchgeführtes Beckenbodentraining ermöglicht die Stärkung und Straffung der Beckenbodenmuskulatur und dient damit der Vorbeugung und Behandlung einer Harninkontinenz.

Wann und wo?

Jeweils donnerstags von 18.00 – 19.00 Uhr

Räumlichkeiten der Physiotherapie, 1. Untergeschoss Bettenhaus
(Anfahrt siehe www.ksbl.ch)

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Socken (auch barfuss möglich), Handtuch

Anmeldung

Therapiekoordination der Therapie- und Beratungsdienste
T +41 (0)61 436 23 44 oder physiotherapie.bruderholz@ksbl.ch

Kosten

Ärztliche Verordnung von Ihrer/Ihrem behandelnden Ärztin/Arzt
(Krankenkassenleistung) oder als Selbstzahler/-in (CHF 30.– pro Stunde)

Nicht empfohlen bei

- akuten Rückenschmerzen (speziell Bandscheibenvorfall)
- Spinalkanalverengung
- Schwangerschaft

Kursleitung

Doris Kehrli, dipl. Physiotherapeutin und Pilatetrainerin

**Wir sind Expertinnen
und Experten bei Fragen
zu Bewegung, Mobilität,
körperlichen Einschränkungen
und Schmerzen.**

Kantonsspital Baselland
Physiotherapie
CH-4101 Bruderholz
T +41 (0)61 436 23 44
physiotherapie.bruderholz@ksbl.ch

www.ksbl.ch