

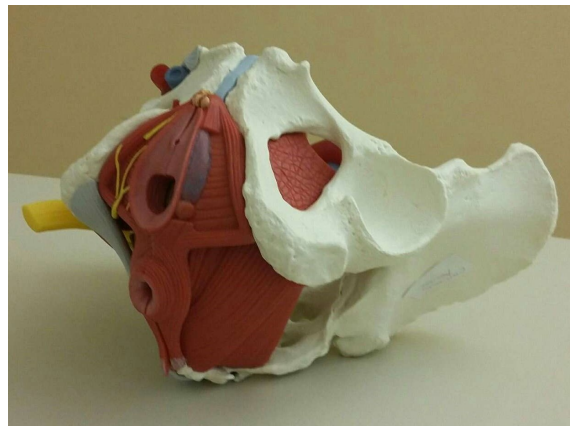
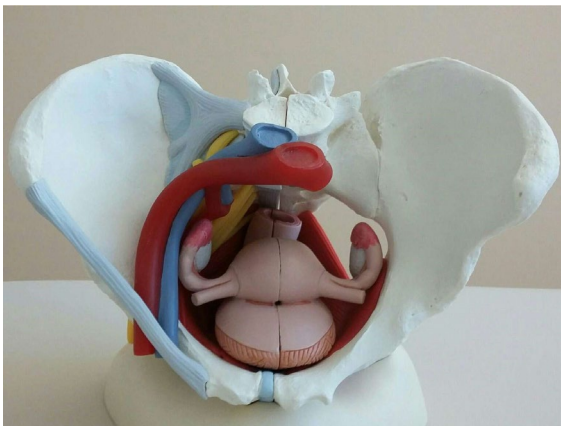
## Behandlungsschwerpunkte:

- ★ **Beckenboden-Physiotherapie für die Frau**
- ★ **Beckenboden-Physiotherapie für den Mann**

Reflektorisches Anspannen beim Husten, Niesen & Heben. Anspannen & Schliessen, um die Kontinenz zu gewährleisten, Entspannen beim Wasserlösen & Stuhlgang, Anspannen & Entspannen bei sexueller Aktivität. Dies alles kann ein gesunder Beckenboden.

Störungen können entstehen, wenn die Muskulatur unteraktiv oder überaktiv ist, und / oder die muskuläre Koordination fehlt.

- Beckenbodentraining: Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur, Biofeedback und/oder Elektrostimulation
- Verhaltenstherapie: Blasentraining, richtiges Trink- & WC-Verhalten, Haltung, Atmung
- Weichteiltechniken im Bereich des Beckenbodens, Dehnungen und Entspannungstechniken
- Funktionelles Beckenbodentraining zur Integration in Alltag und Sport



## ★ Allgemeine Physiotherapie

- Manualtherapie:
  - Manuelle Mobilisationstechniken der Wirbelsäule & peripheren Gelenke
  - Klassische Massage, Triggerpunkttherapie & Weichteiltechniken
- Funktionelle Bewegungstherapie:
  - Therapeutische Übungen: Krafttraining, Stabilisations- & Gleichgewichtstraining
  - Medizinische Trainingstherapie MTT