



Praxisinformation:

Beckenboden Check

Der Beckenboden Check ist eine Untersuchung, die dazu dient, Ihnen Ihren Beckenbodenmuskel spürbar und sichtbar zu machen, so dass Sie dann in der Lage sind, diesen selbständig und korrekt anzusteuern und in den richtigen Situationen des Alltags sinnvoll einzusetzen.

Folgende Situationen können somit besser beeinflusst werden:

Situationen im Alltag: Husten, Niesen, Lachen. Manche Menschen verlieren auch Urin beim Gehen, Aufstehen oder beim Geschlechtsverkehr. Auch hier kann man Wissen und Techniken erlernen, die diese Problematik verbessern.

Menschen mit Drangproblematik haben oft wenig Zeit zwischen dem Dranggefühl und dem Toilettengang. Auch hier können Sie geeignete Techniken durch den Check erlernen, wie Sie diese Zeit wieder vergrößern können.

Viele Frauen haben aufgrund von Schwangerschaft und Geburt möglicherweise das Problem eines überdehnten Beckenbodens oder aufgrund von Schnitten oder Nähten ein Senkungsproblem von Gebärmutter, Blase oder Darm. Auch hier kann man etwas tun, ohne gleich operiert werden zu müssen.

Der Beckenboden Check wird im Liegen und im Stehen durchgeführt, um Senkungen besser zu erkennen.

Ist das wissenschaftlich bewiesen?

Ja. Das Tasten des Beckenbodens durch die Vagina und der funktionelle Ultraschall vom Damm sind sinnvolle Methoden, die in den wissenschaftlichen Leitlinien zur Diagnostik als diagnostisch-therapeutische Optionen angeführt werden. Hinweise dazu finden Sie im Internet unter der awmf (Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften): <https://register.awmf.org/de/suche>. z.B. https://register.awmf.org/assets/guidelines/015-091l_S2k_Harninkontinenz-der-Frau_2022-03.pdf

Wie läuft die Therapie ab?

Im **Ersttermin** werden grundsätzlich Ihre Problematiken erfragt und Sie werden über die Untersuchung vorab aufgeklärt. Sollten Sie dann einen **Beckenboden Check** wünschen, so können Sie ihn dann terminieren.

- ⇒ Bitte so terminieren, dass Sie keine Menstruation haben
- ⇒ Bitte mitbringen: 2 Handtücher 1 x groß, 1 x klein
- ⇒ Bitte vorher in der Praxis nicht mehr auf Toilette gehen, wenn möglich

