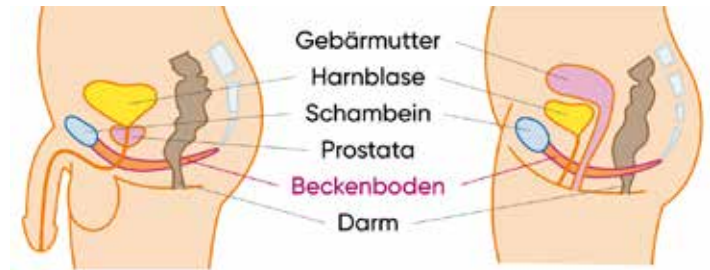




Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die den Bauchraum und die Beckenorgane von unten abschließt und an den Rändern nach oben gebogen ist. Er erstreckt sich wie ein gespanntes Tuch vom Schambeinknochen bis hinten zum Kreuz- und Steißbein. Seitlich setzt die Muskelgruppe an beiden Sitzbeinhöckern an. Der Beckenboden hält die Gebärmutter, die Blase und weitere Organe des Unterleibes an Ort und Stelle. Er unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After und hält dem hohen Druck stand, der u.a. beim Husten und Lachen, beim Pressen beim Stuhlgang und bei körperlicher Belastung, z.B. beim Heben schwerer Gegenstände entsteht. Ist die Muskulatur geschwächt oder geschädigt, verlieren Betroffene einer Belastungsinkontinenz ungewollt Urin, sobald der Druck im Bauchraum erhöht ist, wie es z.B. bei körperlicher Anstrengung und Niesen oder Husten der Fall ist.

Probleme des Beckenbodens sind häufig. Sie beeinflussen die Lebensqualität von Betroffenen teilweise stark. Frauen sind durch ein schwächeres Bindegewebe sowie die Belastung durch Geburten häufiger von einem geschwächten Beckenboden betroffen als Männer. Man spricht deshalb auch von einer Belastungsinkontinenz. Es ist daher sehr wichtig, diese Muskulatur kräftig zu halten.



Ursachen der Belastungsinkontinenz bei einer Frau

Bei Frauen kann ein geschwächter Beckenboden zur Absenkung der Gebärmutter, der Blase oder einem Teil des Darms führen. Der Blasen-schließmuskel kann bei Anstrengung absinken und nachgeben. Deshalb können u.a. nach mehreren Schwangerschaften – zumindest zeitweise – schon junge Frauen im Alter von 30 von einer Belastungsinkontinenz betroffen sein. Die Belastungsinkontinenz (Stressinkontinenz) ist die häufigste Form der Blasenschwäche bei Frauen. Bis zu 40% der inkontinenten Frauen sind von dieser Form der Harninkontinenz betroffen. Später In den Wechseljahren kann es passieren, dass das Gewebe so stark erschlafft, auch hormonell bedingt, dass es zu einer Beckenbodenschwäche kommt. In diesem Fall kann eine naturidentische Hormontherapie mittels Salben hilfreich sein.



Ursachen der Belastungsinkontinenz beim Mann

Bei Männern wird die Beckenbodenmuskulatur zusätzlich von der Prostata unterstützt. Daher sind Männer im Vergleich zu Frauen deutlich seltener von einer Belastungsinkontinenz betroffen. Liegt eine Stressinkontinenz beim Mann vor, ist die Ursache häufig eine geschwächte oder geschädigte Blasen-schließmuskulatur, etwa nach einer Operation oder einem Unfall. In vielen Fällen kommt es zu einer Belastungsinkontinenz beim Mann nach einem chirurgischen Eingriff an der Prostata, zum Beispiel nach einer operativen Behandlung bei Prostatakrebs. Auch Verstopfung ist häufig ein wesentlicher Faktor bei Männern für die Verschlechterung des Beckenbodens. Wiederholtes Drücken belastet den Beckenboden.

Beckenboden stärken – bei OptiMum Training

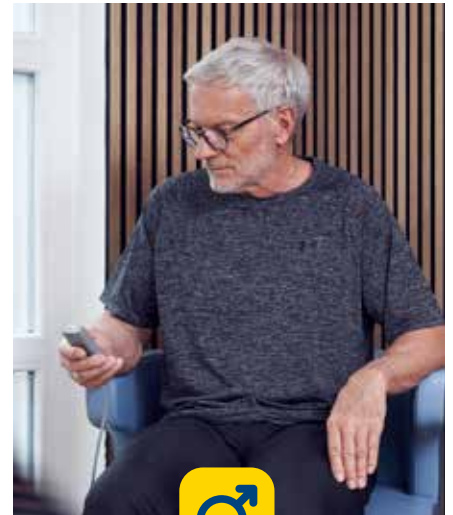
Urinverlust? Schmerzen? Tiefenwirksames Training mit Elektrostimulation hilft Frauen und Männern.

EMS-Therapie: Jetzt 1x gratis testen!



„Endlich kann ich nach der Schwangerschaft wieder niesen oder lachen, ohne Angst haben zu müssen, dass dabei ein Malheur passiert.“

„Mein nächtlicher Harndrang seit der Prostata-OP ist Geschichte! Endlich kann ich wieder ruhig schlafen.“



Die Beckenboden-Therapie bietet durch Elektrostimulation eine effektive, bequeme und wissenschaftlich unterstützte Methode zur Stärkung und Rehabilitation der Beckenbodenmuskulatur, die zahlreiche gesundheitliche Vorteile für Frauen und Männer mit sich bringt.



28 Minuten Dauer pro Sitzung
Empfehlung:
1-2 Einheiten / Woche für 4-6 Wochen
In allen OptiMum Studios

Hintergründe: Kompakt vermittelt.

Wir möchten Ihnen neben dem **effizienten Training** Mehrwerte bieten, beispielsweise durch unsere hauseigenen Infobroschüren, die verschiedene Themengebiete behandeln.

In „EFFIZIENT WISSEN“ klären wir Sie über unterschiedliche Krankheitsbilder wie **Rückenschmerzen, gesunde Füße, Osteoporose, Gelenkschmerzen, Diabetes** uvm. auf und erläutern, wieso **Training die beste Medizin** ist.

Erhältlich in allen Studios oder ganz bequem online.



Beckenbodenschwäche & Belastungsinkontinenz

Geschlechterübergreifende Ursachen einer Belastungsinkontinenz

Starkes Übergewicht, jahrelange Schwerarbeit durch regelmäßiges Heben großer Lasten können die Muskulatur und das Bindegewebe des Beckenbodens schwächen. Rauchen, Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes, chronischer Husten oder schlicht eine genetische Veranlagung belasten den Beckenboden zusätzlich.

Symptome für Beckenboden-Probleme

Folgende Anzeichen deuten auf einen geschwächten Beckenboden hin:

- Harninkontinenz, Urinverlust beim Husten, Niesen oder beim Sport
- Schmerzen beim Wasserlassen und im Beckenbereich
- Gefühl einer unvollständigen Entleerung der Blase oder des Darms
- Hoden-, Leisten- oder Beckenschmerzen
- Schwierigkeiten mit der Darmkontrolle, Darminkontinenz
- Schmerzen beim Sex oder dem Orgasmus

Behandlungen

Die Ursache einer Belastungsinkontinenz ist also in den meisten Fällen ein geschwächter Beckenboden. Die Beckenbodenmuskulatur umschließt die Körperöffnungen im Unterleib und hält die Organe des Beckens wie eine Art Schale in der vorgesehenen Position zusammen. Das klassische Beckenbodentraining, wie man es in der Vergangenheit praktiziert hat, ist zur Stärkung jedoch sehr langwierig, bis man endlich einen Erfolg verspürt. In den meisten Fällen kommt es erst gar nicht dazu. Aus diesem Grund bieten wir die

Elektrostimulation – Der Therapiestuhl: Die Revolution im Bereich der Beckenbodenkräftigung

Um die Muskulatur des Beckenbodens zu trainieren, werden normalerweise sogenannte Kegelübungen durchgeführt. Dabei werden das gezielte Anspannen und Entspannen der Muskulatur geübt. Genau das passiert auch bei der Behandlung durch Elektrostimulation, der sog. EMS-Beckenbodentherapie. Dafür arbeitet der Stuhl mit elektrischer Muskelstimulation (EMS). Mit Hilfe der hochintensiven und fokussierten elektromagnetischen (HIFEM)-Technologie (High-Intensity Focused Electromagnetic Fields) wird die Beckenbodenmuskulatur stimuliert und dadurch gestrafft und gestärkt. Es ist die innovativste Art, die Tiefenmuskulatur in der Körpermitte zu trainieren. Der Erfolg dieser Behandlung wurde durch zahlreiche Studien bewiesen.

So wirkt die EMS-Beckenbodentherapie:

- Straffung und Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Behandlung und Vorbeugung einer Harninkontinenz
- Wiederherstellung des Beckenbodens nach der Geburt
- Verbesserte Durchblutung des Beckenbodens
- Positive Wirkung auf das Sexuelleben der Frau
- Behandlung von Prostataproblemen und Erektionsstörungen beim Mann

**EMS-Therapie:
Jetzt 1x gratis testen!**



Eine Behandlung mit dem Therapiestuhl ist effektiver als 10.000 klassische Kegelübungen. Bei der Therapie wird ein elektromagnetisches Feld erzeugt, das tausende supramaximale Kontraktionen in der Beckenbodenmuskulatur auslöst und dadurch trainiert. Dieser Effekt ist durch klassisches Beckenbodentraining nicht erreichbar. Schon nach einer 28-minütigen Behandlung kann eine eindeutige Verbesserung festgestellt werden. Das Bewusstsein und die Kontrolle über den Beckenboden wird verstärkt, die Muskulatur gestrafft und die Blasenkontrolle verbessert. Eine Inkontinenz durch eine schwache Beckenbodenmuskulatur kann mit dieser Therapie deutlich verbessert oder sogar ganz behoben werden. Zusätzlich wird während der Behandlung der untere Rücken und sogar die untere Bauchmuskulatur gefestigt.

Der Therapiestuhl ist eine Innovation zur nicht-invasiven Behandlung der Harninkontinenz und Stärkung des Beckenbodens.

Die Vorteile dieser Behandlung:

- Sichere Anwendung ohne OP
- Angenehm in der Durchführung
- Keine Ausfallzeiten durch Krankheitstage
- Die Behandlung wird vollständig bekleidet und ganz bequem im Sitzen durchgeführt
- Effektiver als manuelle Kegel-Übungen

Wie lange dauert die Behandlung mit der EMS-Beckenbodentherapie?

Eine Therapieeinheit beinhaltet 10 Termine. Bei Therapiebeginn findet zuerst eine ausführliche Erstanamnese inkl. einer Probebehandlung statt. Die folgenden 28-minütigen Therapiesitzungen sollten 1-2mal/Woche durchgeführt werden, um einen Erfolg zu verspüren.



Eine Therapieeinheit dauert 4-6 Wochen. Je nach Schwere der Beckenbodenschwäche sind 1-3 Behandlungszyklen notwendig.

Im Anschluss erfolgt die Erhaltungsphase. Wir empfehlen 1-2 Therapiesitzungen im Monat, um den Behandlungserfolg dauerhaft zu sichern. Zusätzlich empfehlen wir den Beginn eines Ganzkörperkrafttrainings, um die Beckenbodenmuskulatur weiterhin zu stärken und den Zustand zu erhalten. Bei starkem Übergewicht ist eine Gewichtsreduktion dringend empfohlen. Sie trägt zur Linderung der Beschwerden wesentlich bei.

Prinzipiell gilt:

Eine konservative Therapie sollte immer einer operativen Behandlung vorgezogen werden. Weil in vielen Fällen ein geschwächter Beckenboden der Auslöser für eine Inkontinenz ist, zielt ein Großteil der Therapiemaßnahmen darauf ab, die Beckenbodenmuskulatur wieder nachhaltig zu stärken.

Auch Männer, die z.B. nach Prostataoperationen an Inkontinenz leiden, können durch die Behandlung therapiert werden.

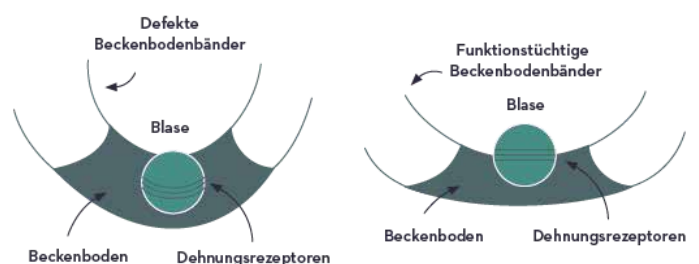
Effektiv und effizient trainieren – das gilt auch für den Beckenboden



Zu Beginn und vor allem anderen findet bei OptiMum Training eine Erstanamnese statt.

Nach einer Einzelsitzung vor Therapiebeginn starten Sie die Therapie. Gerne beraten Sie unsere kompetenten Trainer auch zum gesamten Ist-Zustand Ihres Körpers und entwickeln mit Ihnen über die EMS-Beckenbodentherapie hinaus einen Trainingsplan in unserem Gesundheitsstudio. Bei einem gezielten Krafttraining an Geräten trainieren Sie automatisch auch den Beckenboden mit und stärken ihn. Sprechen Sie uns gerne an.

Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen – Werden Sie aktiv!



**1 Therapieeinheit umfasst
10 Behandlungen inkl. Anamnesegespräch.
Vereinbaren Sie direkt einen Beratungstermin
www.opti-mum.de**

Sie sind privat krankenversichert?

Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach der Übernahme der Kosten.