

Wie Sie mit funktionellem Beckenbodentraining/FBBT Ihre Blase unter Kontrolle bekommen

Was ist FBBT?

Beim funktionellen Beckenbodentraining lernen Sie die Anatomie des Beckens und seiner Organe kennen. Sie erfahren die funktionellen Zusammenhänge von Bewegung, Körperhaltung, Atmung und Alltagsbelastungen in Bezug auf Ihren Beckenboden. Erst mit diesem Wissen können Sie Ihren eigenen Beckenboden wahrnehmen, ansteuern und trainieren.

Ein geschwächter Beckenboden ist für eine ganze Reihe von Beschwerden verantwortlich, nicht nur für Inkontinenz der Blase und des Darms. Auch chronische Rückenschmerzen und

schlechte Körperhaltung können mit dem Beckenboden zu tun haben. Selbst die sogenannten Senkungsbeschwerden nach Schwangerschaften, Geburten oder bei Übergewicht können ihre Ursache im Beckenboden haben: Er hält Blase, Gebärmutter und Darm in der richtigen Position – oder eben nicht.

Ein zu fester Beckenboden ist aber ebenfalls in seiner Funktion eingeschränkt und kann ähnliche Beschwerden auslösen wie ein zu schwacher. Deshalb ist ein genauer Befund wichtig, um die richtige Therapie auszuwählen. Ein gesunder Beckenboden ist für unseren Körper und unser Wohlergehen

von zentraler Bedeutung: Er stützt und stabilisiert, er beugt Rückenschmerzen vor, gibt uns Kraft.

Ziel des FBBT

Durch das funktionelle Training wird Ihre geschwächte Rumpf- und Beckenboden-Muskulatur gestärkt, eine zu feste und verspannte Muskulatur lernt Bewegung und Anpassung. Dabei wird das Becken mit seiner Halte- und Stützmuskulatur in den Bewegungsablauf einbezogen. Ihr gesamtes Körpergefühl und ihre Körperhaltung werden sich verbessern.

Claudia Vössing, Physiotherapeutin

Für wen geeignet?

- Frauen**
- in der Zeit der Schwangerschaft, Rückbildung, Klimakterium
 - vor und nach uro-gynäkologischen Operationen
 - Inkontinenz von Blase und/oder Darm
 - bei Senkungsbeschwerden
- Männer**
- Inkontinenz von Blase und/oder Darm
 - vor und nach Prostata-Operationen
 - Erektile Dysfunktion
- Kinder**
- bei Bettnässen
 - bei Erkrankungen der Blase



Claudia Vössing

- Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
- Spiraldynamik-Fachkraft
- Lymphdrainage-Therapeutin
- Fortbildungen zum Thema Beckenboden nach Heller-Konzept, FBBT und AG GGUP
- Lehrkraft an Schule für Physiotherapie
- Kursleiterin: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik, Frauenfitness
- Fort- und Weiterbildung in Craniosacral-Therapie, Bowen-Therapie, CMD-Behandlung, Fußreflexzonen-Therapie
- Therapeutin in der Praxis für Osteopathie & Physiotherapie in Bonn

Praxis für Osteopathie & Physiotherapie, Irmintrudisstraße 19, 53111 Bonn, 0228.1802566

www.krankengymnastik-bonn.de