



Beckenbodenschule ® im Mathias-Spital Rheine:

Was ist eine Beckenbodenschule?

Das Präventionsangebot Beckenbodenschule nach § 20 Abs. 1 SGB V ist ein Kurs mit dem Ziel der Erhaltung der Beckenbodenfunktion und der Kontinenz von Blase und Darm. Es wird ein Grundlagenwissen in der Anatomie vermittelt, beckenbodenbelastende Haltungsmuster erkannt und in beckenbodenschonendes Alltagsverhalten umgewandelt. Die Koordination, Ausdauer, Dehnfähigkeit und Kraft sollen verbessert werden und Bewältigungsstrategien bei Stresssituationen angeboten. Auch auf Techniken zur Entspannung und zum Stressabbau wird eingegangen.

Am Ende des Kurses soll jeder Teilnehmer sein eigener Beckenbodenexperte sein.

Wer kann teilnehmen:

- Frauen mit Bindegewebsschwäche nach mehreren Geburten
- Männer und Frauen mit dem Risikofaktor Bindegewebsschwäche
- Männer und Frauen mit sitzenden Belastungen und ständiger krummer Körperhaltung
 - Frauen und Männer mit Bewegungsmangel
- Interessierte, die mehr über die Aufgaben und Funktionen des Beckenbodens wissen wollen und gezielt vorbeugen möchten
 - Frauen und Männer mit Blasen und Darmschwäche
- Frauen und Männer nach urologischen, gynäkologischen oder proktologischen Operationen.

Termine:

Montags 17:00 Uhr bis 18:15 Uhr oder
Mittwochs 9:30 Uhr-10:45 Uhr oder
Donnerstags 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr.
Der Kurs umfasst 8 mal 75 Min.

Ort:

im Ruheraum des IGF's (Institut für Gesundheitsförderung am Mathias-Spital Rheine);
► Der Raum links neben der Anmeldung vom IGF.
Adresse: Frankenburgstrasse 31
48431 Rheine.

Kosten:

insgesamt 100 €.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die Höhe der Kostenübernahme.

Ansprechpartner:

Bei bestehendem Interesse melden Sie sich bitte in der Physikalischen Abteilung im Mathias-Spital Rheine.
Tel.: 05971-421083.

Ansprechpartner: Frau Katrin Stecken (Physiotherapeutin mit Fortbildungen der AG GGUP für Physiotherapie).

Siehe Therapeutenliste unter www.ag-ggup.de.