

Die von oben gegen
die von unten



Wolfgang Weiss, Krimiautor, ist „Echt kriminell“ durch Mödling unterwegs. SEITE 10

Der Beckenboden
hat es in sich



Kathrin Achtsnit, Physio-Therapeutin, Villa Medica in Mödling. SEITE 54



NÖN Woche 40/2010

GESUNDHEITS-TIPP



KATHRIN ACHTSNIT
Physiotherapeutin,
Mödling

Kraft aus der Mitte

Der Beckenboden besteht aus zahlreichen Muskel- und Bindegewebschichten, Gefäßen und Nerven. Er gewährleistet einen reibungslosen Ablauf - etwa bei Öffnung und Verschluss von Blase und Enddarm, bei der Geburt, beim Geschlechtsverkehr, beim Schutz und Halt der Bauchorgane, bei der aufrechten Haltung.

Ein gesunder Beckenboden ist in der Lage, seine vielfältigen Aufgaben perfekt zu bewältigen - er kann sowohl kräftig anspannen als auch loslassen. Im Laufe der Jahre wird der Beckenboden durch verschiedene Faktoren (Schwangerschaft, hormonelle Veränderungen, Belastungen wie Heben und Tragen oder Übergewicht und Fehlhaltungen) beansprucht.

Dadurch kann er an Spannkraft, Ausdauer und Elastizität verlieren und körperliche Beschwerden wie zum Beispiel Inkontinenz, Organ-Senkungen, Blasen-drang, Druckgefühl und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr verursachen sowie psychische Folgeerscheinungen wie Schamgefühl und Rückzug können auftreten.

Dank Physiotherapie lernen Sie, die Beckenbodenmuskulatur gezielt zu schonen und richtig zu aktivieren.