

Frauengesundheit



Foto: freepik.com

Während der Schwangerschaft und nach der Entbindung steht die Frau besonderen Herausforderungen gegenüber. Die „tragende Mitte“ ihres Körpers wird extrem beansprucht, so dass eine bedachte Behandlung und sorgsames Training post partum erfolgen muss. Auch Jahre nach der Entbindung kann die Bauch- und Beckenregion noch instabil sein, wenn beispielsweise eine Rektusdiastase nicht vollständig geschlossen und/oder die Beckenbodenmuskulatur noch nicht kräftig genug ist, um die Haltefunktion der inneren Organe zu übernehmen. Mit einem effektiven Therapie- und Trainingsplan, in dem u.a. die Pilates Studiogeräte zum Einsatz kommen, wird Kraft und Stabilität in der Beckenregion nachhaltig wiedererlangt.

**PILATES Bodymotion –
Studio und Ausbildungszentrum**

Britta Brechtefeld

Hauptstraße 64 - 68, 50996 Köln

Tel. 0221 80 11 83 70/72 | info@pilates-bodymotion-koeln.de

www.pilates-bodymotion-koeln.de



Beckenbodentraining

Durch die hormonellen Veränderungen in der Schwangerschaft hat sich der oft bereits vorhandene Beckenschiefstand verstärkt oder eingeschlichen, so dass sich noch Monate nach der Geburt eine persistierende Rektusdiastase zeigt.

In unseren Einzelbehandlungen wird viel Wert auf die physiologische Ausrichtung des Beckens gelegt, um mit dem funktionellen Beckenstand eine optimale Statik für die muskulären Züge und Faszien zu legen. Nur so ist eine optimale Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur und der tiefen und schrägen Bauchmuskulatur möglich. Die Rückbildung wird unterstützt und die Rektusdiastase kann sich schnell und gut wieder schließen. Mit speziellen Techniken, kinesiologischem Tape und effektiven Übungen wird die persistierende Rektusdiastase behoben.

Auch bei folgenden Beschwerdebildern ist Beckenbodentraining eine geeignete Maßnahme, um langfristig Stabilität wieder zu erlangen.

- Blasen- und Darmschwäche
- Übergewicht
- Bindegewebsschwäche durch Hormonveränderungen in den Wechseljahren
- Gebärmutterabsenkung
- nach Operationen im Beckenbereich

Unsere **Physiotherapeutin Silke Heiser** ist PNF- und MLD-Therapeutin sowie Beckenbodentrainerin. Sie ist spezialisiert auf die Rückbildung in Einzelbehandlung. So bieten wir in unserem Pilates Bodymotion Studio folgende physiotherapeutische Leistungen (Privatrezept) an:

- Einzelbehandlung bei muskulärer Beckenbodenschwäche und/oder -inkontinenz (Belastungs- und/oder Stressinkontinenz)
- physiotherapeutische Einzelbehandlung bei der Rückbildung und mangelndem Schluss der Rektusdiastase (kinesiologisches Taping der Rektusdiastase)
- Verbesserung der physiologischen Ausrichtung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Schmerzlinderung bei Rückenschmerzen