

Stuhl- und Windinkontinenz

ein gesunder Beckenboden hilft Dir den Darm dann und dort zu entleeren wo Du möchtest - ohne Schmerzen, ohne Inkontinenz, ohne Druck

Tipps zur Beckenbodenphysiotherapie

Beckenbodenphysiotherapie hilft Dir ein Leben ohne schmerzhaftes Blähungen, Inkontinenz oder Peinlichkeiten zu führen.

Ziele

Was Du zu Dir nimmst bestimmt die Stuhlkonsistenz.

3x/Tag
↓
3x/Woche



Lösliche + unlösliche Fasern



Fähig, 20-30 Minuten zu halten



Art des Kots

flüssiger Stuhlgang ist schwerer zu kontrollieren als fester Stuhlgang

dünn & flüssig



weich & matschig



harte Kugeln



Komplett leer

wie wir Stuhlgang haben und sauber machen hilft uns gut zu entleeren

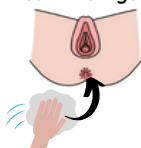
Füße auf einer Hocker stellen



den Enddarm schienen um zu verhindern, dass Stuhl zurückbleibt



Anus entspannen und sanft reinigen



Drangstrategien

unser parasympathisches Nervensystem hilft uns den Stuhldrang zu kontrollieren

positives Mindset hilft: Du KANNST den Stuhl zurückhalten



Druck am Damm



Auf Tennisball sitzen

Zwerchfellatmung



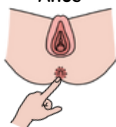
Übung

Der Beckenboden bestimmen wann und wo der Darm entleert wird

Beckenbodenmuskeltonus aufbauen



Üben Sie das Öffnen und Schließen des Anus



Neuromuskuläre Elektrostimulation



Kostenlose Handzettel und Videos



Mehr Informationen

my PFM®