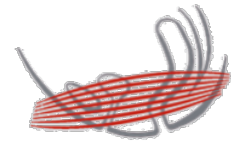


# DAS TANZBERGER-KONZEPT

Psychosomatische Geburtsvorbereitung  
Funktionelle Rückbildung  
KontinenzPflege im Kindesalter  
Präventive BeckenbodenSchule  
Kurative KontinenzPhysiotherapie



## Sie haben eine ärztliche Verordnung der Diagnosegruppe SO2 zur Physiotherapie?

### TIPPS:

- Bitten Sie den verordnenden (Fach-)arzt darum, Ihnen – mindestens für das erste Rezept - „KG als Doppelbehandlung“ zu verordnen.
  - So haben Sie genug Zeit, Ihre/n Therapeut\*in kennenzulernen und Ihr Anliegen im direkten Gespräch und in aller Ruhe zu schildern.
  - Ihr/e Therapeut\*in hat die Zeit, mit der Aufnahme des physiotherapeutischen Befundes zu beginnen und ggf. erste Angebote zu machen.
- Bringen Sie zur ersten Behandlung mit, sofern vorhanden:
  - Arztbrief(e)
  - OP-Bericht(e)
  - Bildgebungen (Röntgen, CT, MRT, ...)
  - Auflistung der von Ihnen eingenommenen Medikamente (Dosis u. Tageszeit); gerne auch eine Kopie der jeweiligen Beipackzettel

### Was erwartet Sie bei der Erstbegegnung mit Ihrem/Ihrer Physiotherapeut\*in?

Zunächst wird Ihr/e Therapeut\*in mit Ihnen zusammen einen Befund aufnehmen:

- Bereits im Wartebereich werden Sie einen Fragebogen ausfüllen, der die wichtigsten Informationen abfragt. So können Sie sich auf die Erstbegegnung einstimmen und Ihr/e Therapeut\*in erhält bereits erste Informationen.
- Im Behandlungsraum schildern Sie im Rahmen eines freien Gesprächs Ihr Anliegen. Ihr/e Therapeut\*in wird sicherlich noch detaillierter nachfragen und sich die von Ihnen ggf. mitgebrachten Unterlagen ansehen.
- Sie bekommen Ihr erste „Hausaufgabe“: Ihr/e Therapeut\*in wird Sie bitten, über mehrere Tage hinweg ein sog. Trink-Entleerungsprotokoll zu führen. Wie das gemacht wird, wird Ihnen detailliert und anschaulich erläutert werden. Auch bekommen Sie eine schriftliche Anleitung und ein exemplarisch ausgefülltes Protokoll mit nach Hause. Das soll und wird Ihnen als Leitfaden für das „wie mache ich das?“ dienen.
  - Wichtig: Bitte protokollieren Sie während des vorgegebenen Zeitraums konsequent und ganz genau!

## **Was erwartet Sie bei der Zweitbegegnung mit Ihrem/Ihrer Physiotherapeut\*in?**

Bitte bringen Sie die Trink-Miktionsprotokoll-Serie zur Behandlung unbedingt mit.

- Gemeinsam mit Ihnen wird Ihr/e Therapeut\*in die Protokolle auswerten:
  - Was ist Ihnen bereits beim Protokollieren selbst aufgefallen?
  - Was fällt dem Fachmann/der Fachfrau auf?
  - Welche Zusammenhänge zu Ihrer Funktionsstörung lassen sich erkennen?
  - Welche Konsequenz ergibt sich daraus: Was kann, z.B. im Trink-, Speicher- und Entleerungsverhalten verändert werden, um das Kontinenzsystem zu stimulieren und zu trainieren? Sie werden Tipps und „Tricks“ erhalten.
- Auf Basis des Befundes wird Ihr/e Therapeut\*in einen Therapieplan ausarbeiten und auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abstimmen. Gemeinsam werden Sie Ihren Weg besprechen und an Ihre individuellen Befundergebnisse, aber auch an die Möglichkeiten Ihres persönlichen Lebensalltags anpassen.
- Nun werden erste Angebote zum Schutz und Training Ihres Beckenboden- und Kontinenzsystems gemacht, die von Ihnen zwischen den Behandlungsterminen umgesetzt und in Ihren Lebensalltag integriert werden sollen und müssen.

## **Welche Angebote wird Ihr Therapieplan u.a. enthalten?**

Unser Beckenboden- und Kontinenzsystem arbeitet sehr komplex und braucht struktur-, funktions- und systemspezifische Stimuli und (Trainings-)Angebote.

- Zunächst werden Sie die im normalen Lebensalltag nicht sicht- und spürbaren Strukturen und ihre Funktionen kennenlernen. Dazu werden Ihnen Angebote zur Wahrnehmungs- und Spürarbeit gemacht werden.
- Sie erhalten außerdem die für Sie wichtigen Informationen zur Anatomie, zu den Funktionen und Abläufen rund um unseren Beckenboden und die Kontinenz, sowie zu Ihrer Funktionsstörung.
- Einige Einflüsse in unserem Haltungs- und Bewegungsalltag können die Strukturen unseres Beckenraumes fehlbelasten und somit schädigen. Hier werden Sie Angebote zum Schutz Ihrer Strukturen erhalten: Wie gestalte ich schonend z. B. Positionswechsel, Sitzen, Bücken/Heben/Tragen, Stehen, Gehen, Husten & Niesen, meine Darmentleerung u.v.m.?! Aber auch: Welche sportlichen Aktivitäten sind für mich geeignet bzw. sollten angepasst oder vielleicht sogar vermieden werden?
- Auf Basis der Ergebnisse Ihrer Trink- und Entleerungsprotokolle werden Sie besprechen, ob Sie an Ihrem diesbezüglichen Verhalten bzw. Ihren Gewohnheiten Anpassungen vornehmen sollten, um die Rehabilitation unterstützen und nachhaltig sichern zu können.
- Unsere Organe und Muskeln können nur dann optimal arbeiten, wenn sie gut durchblutet und mit Sauerstoff versorgt sind. Hier werden Sie diverse Angebo-

te, z. B. aus der physikalischen Therapie kennenlernen, die Sie auch zuhause selbst ausprobieren und durchführen können.

- Und natürlich bekommen Sie auch therapeutische Übungen zum Training des Beckenbodens und der Verschlussmuskulatur!  
Ihr/e Therapeut\*in wird die für Sie passenden Übungen auswählen und mit Ihnen Ihr ganz individuelles Heimprogramm erarbeiten.

### **Hier ein paar erste Antworten auf die häufigsten Fragen zur Therapie**

- Wie lange müssen Sie die Übungen machen und bewusst Ihr zu veränderndes strukturschonendes Verhalten steuern?
  - Bis Ihr Beckenboden- und Kontinenzsystem wieder „ganz von selbst“ funktioniert. Der Zeitraum ist also überschaubar!
- Wie lange wird das dauern?
  - Das kommt auf die Ursachen und das Ausmaß Ihrer Funktionsstörung und auf Ihr Engagement bei der Umsetzung der für Sie definierten Angebote an.
- Was aber bleibt unser aller lebenslange Aufgabe zum Schutz des Beckenbodens und der Kontinenz?
  - Haltung und Bewegung sind von essenzieller Bedeutung für ein zufriedenes Leben. Daher werden uns alle Erkenntnisse, die dem Schutz vor Fehlbelastungen dienen, stets gegenwärtig bleiben.
- Auch alle Tipps, die Sie bezüglich Ihres Trink-, Speicher- und Entleerungsverhaltens bekommen, dienen dem Schutz und Training der Strukturen und Ihrer Funktionen.

Wenn die neuen Erkenntnisse und Verhaltensweisen zukünftig ganz natürlich zu Ihrem Leben gehören werden, dann haben Sie einen guten Sieg über Ihre ehemaligen Alltagsbelastungen errungen!

**Wir wünschen Ihnen diesen gesunden Erfolg!**