

## ALLES RUND UM DEN BECKENBODEN

### Wir bieten:

- Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Vorbeugung von Blasen-, Darm- und Gebärmuttervorfall
- Ultraschalluntersuchung
- Beckenbodentraining nach Operationen
- Training der Schließmuskulatur
- Einzel- und Gruppentherapie

### Wir helfen bei Ihren Beschwerden:

- Blasenschwäche und Harninkontinenz (unfreiwilliger Harnverlust)
- fehlende Kontrolle über Stuhl und Gase
- Schmerzen am Becken und Beckenboden
- Störungen von Sexualfunktionen
- Verletzungen im Genitalbereich

Diese sind häufig mit einem enormen physischen und psychischen Leidensdruck verbunden.

Unsere speziell ausgebildeten Physio Pelvica® Therapeuten beraten Sie individuell und ganzheitlich in Einzel- oder Gruppentherapien nach dem aktuellen Therapiekonzept.

### Wir informieren über:

- Anatomie und Lage des Beckenbodens
- die verschiedenen Schichten und die Schließmuskulatur des Beckenbodens kennenlernen
- Verbesserung der Ansteuerbarkeit, Funktion, Kraft und Ausdauer, Relaxation der Beckenbodenmuskulatur
- Entspannungstechniken
- Normalisierung der Blasen- und Darmfunktion / Toilettenverhalten
- ADL Schulung (heben, tragen, bücken)

Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich, wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team vom Gesundheitszentrum Niederrhein

**BIS ZU 80% DER KOSTEN VON GRUPPENTHERAPIEN KÖNNEN VON DEN KRANKENKASSEN ÜBERNOMMEN WERDEN.**



**GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN**  
GMBH

Xantener Str. 40 | 47441 Moers  
Tel. 02841 107-12465 | GZN-Empfang@st-josef-moers.de  
www.st-josef-moers.de



**GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN**  
GMBH

**PHYSIO**

**Pelvica**

Konzept der AG GdJP des ZJK e.V.



**GEMEINSAM FÜR EINEN  
STARKEN BECKENBODEN**