



ERNÄHRUNGSBERATUNG

Als weiterer wichtiger Pfeiler im Genesungsprozess steht die Ernährung, besonders bei Stuhlinkontinenz, ist eine Änderung der Essgewohnheiten oft hilfreich. Zum einen begünstigt Übergewicht Inkontinenz, zum anderen können bestimmte Lebensmittelgruppen Ihre Beschwerden verschlimmern.

Bei einem persönlichen Ernährungsgespräch durch unsere geschulten Diätologinnen erhalten Sie wichtige Tipps und Ernährungsempfehlungen, welche bei der Gewichtsreduktion unterstützen können und Informationen über den Einsatz von sinnvollen bzw. zu meidenden Lebensmitteln geben.

Ihre Beschwerden sind bei uns kein Tabuthema. Haben Sie keine Scheu, achten Sie auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden und treten Sie mit uns in Kontakt! Gemeinsam sorgen wir für eine optimale Behandlung und eine langfristige Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes.

Gehen Sie gemeinsam mit uns Ihren Weg zu einer besseren Gesundheit und einer besseren Lebensqualität.



Wir nehmen Ihre Beschwerden ernst und garantieren Ihnen eine rasche und unkompliziert Terminvergabe:

Sie erreichen unsere Therapieplanung täglich von 7.00 – 19.00 Uhr.

Unser Team steht Ihnen selbstverständlich auch bei Fragen zur Bewilligung, Kostenübernahme und Verrechnung beratend zur Seite.

KONTAKT

OptimaMed
Rehabilitationszentrum Aspach
5252 Aspach, Revitalplatz 1-2
T + 43 (0)7755 6801
E rezeption-aspach@optimamed.at
www.reha-aspach.at



Irrtum und Änderungen vorbehalten.
Stand: 06/2021



Beckenbodentraining

Ursachen & Therapiemöglichkeiten bei Inkontinenz





Unfreiwilliger Harn- und Stuhlverlust bzw. häufiger Harn- und Stuhl drang stellen für die Betroffenen eine erhebliche Belastung dar. Die Beeinträchtigung im Alltag ist enorm. Viele Patientinnen und Patienten kämpfen neben der Schwachstelle Beckenboden mit Angstzuständen und Scham bis hin zu sozialem Rückzug. Inkontinenz wird oftmals lange verschwiegen und gilt immer noch als Tabuthema, obwohl in Österreich ca. jede vierte Frau und jeder zehnte Mann an Harninkontinenz und fünf Prozent aller Berufstätigen an Stuhlinkontinenz leiden.



Wir tabuisieren nicht und begleiten Sie auf Ihrem Weg zu besserer Gesundheit und mehr Lebensqualität!

Claudia Weidlinger
Physiotherapeutin
OptimaMed
Rehabilitationszentrum Aspach

URSACHEN DER INKONTINENZ

Es gibt viele Gründe für Veränderungen der Blasen- und Darmfunktion.

Unser Beckenboden kann hier eine wichtige Rolle spielen – Eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur bzw. des Schließmuskels ist einerseits eine normale Folge des Alterungsprozesses. Schwangerschaften, Geburten, schweres Heben, über Jahre geübtes Pressen bei chronischen Verstopfung oder Übergewicht können den Beckenboden zusätzlich massiv belasten. Operationen im Beckenbereich (Prostata, Gebärmutter, Mast- oder Enddarm) oder Verletzungen bei der Geburt können unter anderem Auslöser für eine Inkontinenz sein. Altersbedingte Erkrankungen (wie zum Beispiel Morbus Parkinson, Demenz, oder eine eingeschränkte Mobilität), Diabetes mellitus oder diverse Medikamente sind weitere bekannte Ursachen für Inkontinenz.

FORMEN DER INKONTINENZ

- **Belastungsinkontinenz** ist die häufigste Form der Harninkontinenz. Sie ist gekennzeichnet durch unwillkürlichen Harnabgang bei körperlichen Belastungen wie Husten, Niesen oder Heben von Gegenständen.
- **Dranginkontinenz** ist gekennzeichnet durch häufigen Harn- und Stuhl drang. Die Betroffenen müssen rasch eine Toilette aufsuchen.
- Als **gemischte Inkontinenz** bezeichnet man eine Mischung der Symptome aus der Belastungs- und der Dranginkontinenz.
- Die **Stuhlinkontinenz** reicht von Stuhlschmierereien in der Unterwäsche bis hin zu unfreiwilligen Abgang von Winden oder Stuhl.

UNSER KONZEPT FÜR SIE

Um Sie bestmöglich zu unterstützen haben wir im OptimaMed Therapiezentrum Aspach ein innovatives Konzept zur Beckenbodentherapie eingeführt:

PHYSIOTHERAPIE

Ziel der Physiotherapie ist es durch gezielte und individuell zugeschnittene Trainingseinheiten die Beckenbodenmuskulatur zu stärken und zu kräftigen. Unser erfahrenes und spezifisch geschultes physiotherapeutisches Team hilft Ihnen dabei, zusätzliche Verhaltensregeln zur Entlastung des Beckenbodens zu erlernen, umzusetzen und in Ihren Alltag zu integrieren. Ein wesentlicher Baustein in unserem Therapiekonzept ist die Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur durch eine spezielle Ionen-Induktions-Therapie (IIT) vor jeder physiotherapeutischen Einheit. Darüber hinaus wird zur verbesserten Wahrnehmung des Beckenbodens. Wenn bei Ihnen ein aktives Training nicht ausreicht, um Ihren Gesundheitszustand zu verbessern, können wir Ihr Training durch Elektrostimulation ergänzen. Hier besteht auch die Möglichkeit, sich dieses nach einer Einschulung durch unser Personal für das weiterführende Training als Heimgerät durch unsere Fachärzt/innen verordnen zu lassen.

