



## Beckenbodenphysiotherapie: unsere Spezialität

Team Physio Artos

Seit 1996 hat Dr. Jacqueline de Jong mit grosser Freude und Leidenschaft die Praxis für Physiotherapie im Zentrum Artos aufgebaut. Physio Artos hat sich seither zu einem bekannten Kompetenzzentrum für Beckenbodenphysiotherapie entwickelt.

Die Beckenbodenphysiotherapie bei Physio Artos bietet individuelle Behandlungsmethoden bei Beckenbodendysfunktionen wie Harn- und Stuhlinkontinenz, Blasen- und Darmentleerungsstörungen, Senkungen der Beckenorgane, Störungen der Sexualfunktion sowie Schmerzen im Genital- und Beckenbereich.

Zum 1. Juli 2024 hat Dr. Jacqueline de Jong die Praxis an das Zentrum Artos übergeben. Wir freuen uns sehr, dass Dr. Jacqueline de Jong mit ihrer Expertise und Erfahrung weiterhin Teil unseres Teams bleibt. Moniek Dokter, Flora Gassmann und Ann-Kathrin Schelb haben im Juni erfolgreich ihren Master of Science in Beckenbodenphysiotherapie abgeschlossen. Herzlichen Glückwunsch!

Das Team von Physio Artos führt das Beckenbodenzentrum mit Begeisterung, Professionalität, Engagement, Leidenschaft und Teamgeist weiter. Die Beckenbodenphysiotherapie bleibt auch in Zukunft unsere Spezialität.

### IN DIESER AUSGABE

#### BECKENBODEN- PHYSIOTHERAPIE

Unsere Spezialität

#### DER BECKENBODEN & SPORT

Verbessere deine Leistungsfähigkeit im Sport

#### BECKENBODEN CHECK-UP

Training des Beckenbodens:  
wie weiss ich was trainieren?

# Der Beckenboden und Sport

Team Physio Artos

Die Beckenbodenmuskulatur spielt eine entscheidende Rolle, sowohl im Alltag als auch beim Sport. Häufig wird sie jedoch unterschätzt oder gar vernachlässigt. Dabei ist der Beckenboden das Fundament unserer Körpermitte und hat erheblichen Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit beim Training sowie auf die Gesundheit im Alltag.

Eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur unterstützt die Stabilität der Hüften und des unteren Rückens. Dies ist besonders wichtig für Sportarten, bei denen die Körpermitte stark beansprucht wird, wie zum Beispiel beim Laufen, Volleyball, Krafttraining oder Pilates. Ein stabiler Beckenboden schützt nicht nur vor Verletzungen, sondern sorgt auch für eine bessere Kraftübertragung, was letztlich die Leistung steigern kann.

Der Beckenboden kann sowohl verspannt sein als auch zu wenig Spannung haben, was ähnlichen Symptomen verursacht. Oft hört man nur von Anspannungsübungen, selten vom Entspannen des Beckenbodens. Beckenbodenphysiotherapie hilft dabei, die Funktion und Kraft der Beckenbodenmuskulatur gezielt zu verbessern. Gerade nach Schwangerschaften oder bei Menschen mit Blasenproblemen, Rückenschmerzen oder Inkontinenz kann eine gezielte Therapie grosse Erfolge bringen.

## Wie weiss man nun, was zu trainieren ist?

**Ein Check-up bei einer spezialisierten Beckenbodenphysiotherapeutin gibt Klarheit.**

Aber auch für Sportler, die ihre Leistungsfähigkeit optimieren möchten, ist das Training des Beckenbodens eine sinnvolle Ergänzung. Durch gezielte Übungen lernen Sie, wie Sie den Beckenboden aktiv einsetzen und stabilisieren können.

Wichtig ist dabei, dass die Übungen richtig durchgeführt werden. Eine Fachkraft für Beckenbodenphysiotherapie kann individuelle Übungen anleiten und korrigieren, um Fehlbelastungen zu vermeiden. Auch für Fitnessmitglieder, die präventiv ihre Gesundheit stärken möchten, ist das Training des Beckenbodens empfehlenswert.

Insgesamt bietet die Kombination aus Sport und Beckenbodenphysiotherapie eine ganzheitliche Unterstützung für mehr Stabilität, Kraft und Wohlbefinden. Sie hilft nicht nur dabei, Beschwerden zu lindern oder vorzubeugen, sondern fördert auch die sportliche Leistungsfähigkeit.

Ein starker Beckenboden ist ein unverzichtbares Element in jedem Trainingsplan und trägt wesentlich zu einem gesunden, aktiven Lebensstil bei.

## Ab sofort:

## Beckenboden

## Check-up

### Was

Beckenboden Check-up mit personalisierte Empfehlungen, um deine Ziele zu erreichen.

### Wie

Anamnese und Zielsetzung, Beckenbodenbefund mit Biofeedback «Maple» oder «Ultraschall» bei einer Beckenbodenphysiotherapeutin MSc.

### Wo

Physiotherapie Zentrum Artos Interlaken, 90 Min.

### Kosten

CHF 165.- exkl. Sonde

### Anmeldung

Telefonisch oder per E-mail