

Prävention / Rehabilitation 2 / Seniorenprogramm

BECKENBODENGYMNASTIK

Die Beckenbodengymnastik (BBG) muß als eine rehabilitierende, präventive Gymnastik mit langfristiger Zielsetzung verstanden werden. Therapeutische Behandlungen nach akuten Verletzungen und Krankheiten werden hiervon abgegrenzt und müssen vor Teilnahme am Kursprogramm abgeschlossen sein.

In Deutschland leiden ca. 6 Mio. Menschen an Harninkontinenz. Urologische Fachgesellschaften schätzen, dass ca. 20 % aller über 40-jährigen, etwa 30 % der 65-jährigen und bis zu 40 % der 80-jährigen daran erkrankt sind.



Das primäre Ziel der BBG ist es, die Beckenbodenmuskeln fit zu halten, um einer Harninkontinenz vorzubeugen bzw. bestehende Beschwerden zu lindern.

Grundsätzlich ist die BBG für alle geeignet, besonders empfehlenswert ist sie für Frauen, bei denen

- eine Beckenbodenschwäche festgestellt wurde,
- eine Senkung der Blase, der Gebärmutter oder des Dickdarms festgestellt wurde,
- die Gebärmutter entfernt wurde,
- die Blase und/oder die Gebärmutter operativ angehoben wurden.

Die Konzeption, das Kursangebot in der BBG, kann die folgende Abbildung verdeutlichen:

Information zur BBG

BBG 1

BBG 2

BBG für Senioren

Einführungsvortrag zu Bau und Funktion des Beckenbodens.

BBG 1 richtet sich an alle Anfänger und Einsteiger, die Probleme mit dem Beckenboden haben. Voraussetzungen sind keine nötig.

BBG 2 ist für fortgeschrittene Teilnehmer konzipiert, auch anspruchsvollere Übungen werden hier angeboten.

BBG für Senioren wird speziell auf den älteren Bewegungsapparat abgestimmt.

Mitzubringen sind eine warme Unterlage (Gymnastikmatte, Decke) und ein Handtuch.

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden.

Die wissenschaftstheoretische Basis muß immer beachtet werden. Methodische und didaktische Maßnahmen in diesem Bereich müssen daher besonders sorgfältig durchdacht sein, die Programme immer den Bedürfnissen und Erwartungen der Teilnehmer angepaßt werden.

Einstufung der Gesundheitspflege

1	Verletzung Krankheit Schädigung	mit der Folge von ärztlicher Diagnose und Behandlung (Medikation, Operation ...)
2	Krankengymnastik	direkt nach der Behandlung 6 - 12 Termine
3	Rehabilitation	2 Wochen bis zu 3 Monaten danach nur durch eigene Initiative
4	GESUNDHEITSPFLEGE	langfristig und regelmäßig
5	Sport und Wettkampf	abhängig von der Zielsetzung leistungsorientiert

Weitere Informationen in den Kursstunden!