

# PHYSIO- SPRECHSTUNDE

## Schwangerschaft

Körperliches Training in der Schwangerschaft hat viele positive Einflüsse auf Mutter und Kind. Es kann z.B. bei Wassereinlagerungen und Rückenschmerzen helfen. Ebenso ist Entspannung in der Schwangerschaft von großer Bedeutung. In unserer Praxis bieten wir Dir Schwangerschafts-Yoga und Gymnastik Kurse an.

## Rückbildung

Rückbildungsgymnastik darf auch von Physiotherapeuten durchgeführt werden. Insgesamt dürfen Mütter an 10 Einheiten teilnehmen. Unsere Kurse behandeln viele Themen neben klassischer Rückbildung wie z.B. Baby-Yoga, Rückbildungsyoga und Elemente aus der Beckenboden Therapie.

## Beckenboden- Therapie

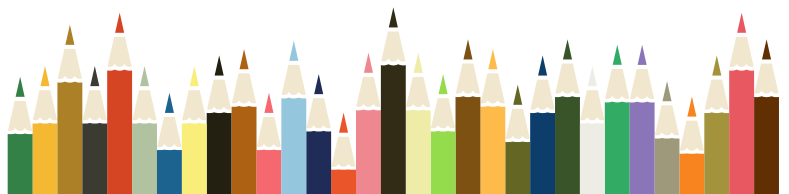
In unserer Praxis behandeln wir viele Schwangere, Wöchnerinnen oder Wechseljahrespatientinnen mit Beckenboden Problemen. Viele möchten auch präventiv tätig werden.

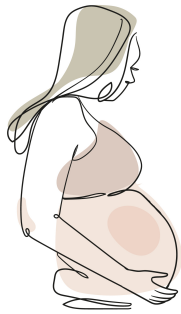


## Warum zur Sprechstunde?

In den letzten Jahren haben wir gemerkt, dass viele Frauen, nicht informiert werden, welche Möglichkeiten existieren Beschwerden konservativ zu lindern oder zu lösen. Außerdem wissen viele Frauen nicht, welche Sportarten sie in der **Schwangerschaft** oder **Stillzeit** überhaupt machen dürfen. Häufig herrschen noch **Mythen** über körperliches Training in der Schwangerschaft. Immer wieder bekommen Frauen nur gesagt, was sie nicht machen dürfen.

Diese Sprechstunde soll **informieren** wie viele Möglichkeiten Frauen überhaupt haben **Beschwerden zu mildern**, **präventiv** tätig zu werden, und sich körperlich zu betätigen. Wir sprechen ebenfalls über Therapiemöglichkeiten bei **Rektusdiastasen**. Häufig werden betroffen nämlich im unklaren gelassen, was sie selbst tun können oder welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.





## Physiotherapie in der Schwangerschaft

Die meisten Frauen klagen in der Schwangerschaft über verschiedene Beschwerden, die auf die hormonelle Umstellung des Körpers zurückzuführen sind.

Befundorientierte physiotherapeutische Behandlung ist meist ausreichend, um diese Beschwerden zu reduzieren oder zu beheben.

Bei diesen Problemen kannst du deinen Arzt um ein Rezept bitten:

- Ödeme
- Karpaltunnelsyndrom
- Übelkeit/Erbrechen/  
Bluthochdruck
- Peri Partum Pelvic Pain  
(Schmerzen am Beckenring):  
Ischialgie, Lumbalgie,  
Symphysenschmerzen,  
Steißbeinschmerzen
- Atembeschwerden
- Beckenendlage des Kindes
- Sodbrennen
- Inkontinenz; Drangblase;  
Obstipation
- Fehlhaltung

## Wie sieht die Therapie aus?

Unsere Betreuung beginnt häufig in der Schwangerschaft. Neben der Einzeltherapie nehmen viele Schwangere an unseren Trainingsangeboten teil. Wie bieten **Schwangerschaftsyoga** und neu ab 2024 auch **Schwangerschaftsgymnastik** an. Die Teilnehmerinnen verbleiben dann auch nach Entbindung in unseren **Rückbildungsgymnastikkursen** sowie verschiedenen **Baby-Gruppen**. Nach der Entbindung empfehlen wir allen sich einen Tag in der Woche auszuwählen der zu „**Me-Time**“ gehört und einen Gruppenangebot ohne Kind teilzunehmen.

Wir befürworten das **Bonding** zwischen Mama und Kind, dennoch kann es auch schön sein 1 Stunde in der Woche nur Zeit für sich zu haben. In der Zeit kann dann z.B. der Papa Bonding-Zeit mit dem Baby haben.

Ebenso freuen wir uns bei allen Baby-Gruppen über **Teilnehmende Väter!**

Die **Einzeltherapie** wird immer **individuell** gestaltet und auf die Patientinnen zugeschnitten. Häufige Gründe für eine Behandlung in der Stillzeit:

- Dammriss/Dammschnitt
- Vaginalprolaps
- Fehlhaltung
- Kaiserschnittnarben
- Rückenbeschwerden

Die Teilnahme an der Sprechstunde bedarf einer Anmeldung. Die Sprechstunde findet in einer Gruppe aus Interessierten statt. Anmeldungen können persönlich, per Telefon oder Mail. Online findest du die Sprechstunde auf unserer Internetseite unter „Kurse buchen“.

Termine:

Fr. 12.01.24 14:00-15:00/ Fr 16.02.24 14:00-15:00/  
Fr. 15.03.24 14:00-15:00/ Fr. 12.04.24 14:00-15:00

Teilnahmegebühr 2€ pro Termin