

Indikationsspezifische Gruppen in der Onkologie

Gruppentherapieangebot für Frauen

Den Beckenboden stärken vor und nach Beckenoperationen



Wann: Mittwoch

Uhrzeit: 13:30-14:30 Uhr/ nach Vereinbarung

Dauer: 8 Therapie-Einheiten, jeweils 60 min

Wo: Gruppenraum

Sektion Sport- und Rehamedizin,
am Safranberg/ Uniklinik Ulm

Teilnehmer: Patientinnen mit Beckenoperationen

Der Beckenboden ist komplex aus Muskel- und Bindegewebschichten aufgebaut. Er stützt die Beckenorgane, stärkt den Rücken, unterstützt die aufrechte Haltung und wirkt gleichzeitig bei der Koordination der Atmung mit.

Bereits vor einer geplanten gynäkologischen Operation im Rahmen einer Krebserkrankung bietet sich ein funktionelles Beckenbodentraining an, in erster Linie, um das Bewusstsein für diese oft tabuisierte Körperregion zu schulen. Nach Operationen im Bauchraum sowie im rückwärtigen Bauchraum kann es zu Fehlkoordinationen zwischen der Beckenboden- und Bauchmuskulatur und dem Zwerchfell kommen. Ebenso kann ein verspannter Beckenboden zu Schmerzen und Funktionseinschränkungen führen. Die Wiederherstellung der Beckenbodenfunktion ist somit von entscheidender Bedeutung für die Lebensqualität.



Universitätsklinikum Ulm
Frauenklinik

Stiftung 
Leben mit Krebs



Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin
Universitätsklinikum Ulm

Integratives Tumorzentrum des Universitätsklinikums
und der Medizinischen Fakultät

Comprehensive Cancer Center



Mögliche Symptome einer Störung der Beckenbodenfunktion:

- Funktionsverlust (z. B. Inkontinenz)
- Senkungsbeschwerden
- Rückenbeschwerden, fehlende Rumpfstabilität
- Schmerzen (z.B. durch Verwachsungen)
- Sexuelle Dysfunktion

Therapieziele: Funktionsverbesserung und Beschwerdeminderung. Erlernen der Bewegungsabläufe und -techniken. Anleitung zu selbstständigem Üben. Volle Teilhabe und selbstbestimmtes Leben.

Therapieangebot: Neben theoretischen Grundlagen zur Anatomie und zu verschiedenen Beschwerdebildern stehen Übungen zur Körperwahrnehmung und Kräftigung der geschwächten Beckenbodenmuskulatur im Vordergrund. Mit Entspannungs- und Lockerungsübungen können Verspannungen im Beckenboden gelöst und Schmerzen reduziert werden. Aus ganzheitlicher Sicht werden Zusammenhänge auch in Bezug auf andere Körperregionen aufgezeigt und Verhaltensempfehlungen für den Alltag gegeben.

Sporttherapeutische Inhalte:

- Sensomotorische Übungen
- Reflextraining
- Wahrnehmungsübungen
- Atemübungen
- Koordination zwischen Zwerchfell, Bauchmuskulatur und Beckenboden
- Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT)
- Beckenbodenfreundliches Alltagstraining

Zuweisungsmodalitäten:

Stationäre Patienten:

Konsilanforderung über SAP an die Sport- und Rehabilitationsmedizin (SRM-Reha) stellen

Ambulante Patienten:

Gesetzlich versicherte Patienten:

Überweisung vom Hausarzt in die onkologische Sprechstunde

Privatpatienten:

direkte Vorstellung in der onkologischen Sprechstunde

**Dieses Angebot findet in Kooperation mit der
Universitäts-Frauenklinik statt.**

Leitende Sportwissenschaftlerin:

Stephanie Otto

E-Mail: stephanie.otto@uniklinik-ulm.de

Kontakt und Anmeldung:

Telefon: 0731-500-45331 (Sekretariat Reha)

Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin

Leiter: Univ.-Prof. Dr.med. Dr. h.c. Jürgen Steinacker

Universitätsklinikum Ulm

Leimgrubenweg 14 · 89075 Ulm

Telefon: 0731-500-45350

www.uni-ulm.de/sportmedizin

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage.