

Auswertung

Fragebogen zur Beurteilung der Beckenbodenfunktion

1. Schritt

Zähle für jeden der vier Teilbereiche (Blasen-, Darm-, Sexualfunktion, Senkung) die Punktzahl entsprechend Deinen Antworten zusammen.

Teilbereich Blasenfunktion Punkte: _____

Teilbereich Darmfunktion Punkte: _____

Teilbereich Senkung Punkte: _____

Teilbereich Sexualfunktion Punkte: _____

2. Schritt

Kreise bei jedem Teilbereich die Bewertung entsprechend der Punktezahl ein:

Teilbereich Blasenfunktion:	0-5 Punkte → A	6-15 Punkte → B	>15 Punkte → C
Teilbereich Darmfunktion:	0-3 Punkte → A	4-7 Punkte → B	>7 Punkte → C
Teilbereich Senkung:	0 Punkte → A	1-3 Punkte → B	>3 Punkte → C
Teilbereich Sexualfunktion:	0-2 Punkte → A	3-5 Punkte → B	>5 Punkte → C

3. Schritt

Du siehst nun, in welchem Teilbereich sich allfällige Schwächen äussern. Für Dein weiteres Training solltest Du Dich am schwächsten Teilbereich orientieren.
(z.B. Blasenfunktion C, Darmfunktion A, Senkung A, Sexualfunktion B → diese Frau sollte sich gemäss Trainingsempfehlung C verhalten.)

Trainingsempfehlungen

A

Super, Dein Beckenboden ist momentan fit und somit den Belastungen des Alltags gewachsen. Auch beim Sport gibt es für Dich in Bezug auf den Beckenboden keine Einschränkungen. Aber Achtung: dies ist eine Momentaufnahme! Deshalb ist es äusserst wichtig, dass Du das Beckenbodentraining im Alltag integrierst und ihn vor unnötigen Überlastungen schützt. Spätestens in den Wechseljahren, wenn durch die hormonellen Veränderungen die Muskelkraft nachlässt, könnte es sonst ein „böses Erwachen“ geben.

B

Dein Beckenboden zeigt einige Schwächen.

Im Alltag kannst Du Dich zwar damit arrangieren und nimmst die kleinen Einschränkungen in Kauf (z.B. nicht mehr aufs Trampolin etc.).

Spätestens in den Wechseljahren, wenn durch die hormonellen Veränderungen die Muskelkraft nachlässt, wirst Du zunehmend Probleme feststellen. Es ist deshalb unbedingt notwendig, bereits jetzt zusätzlich zur Alltagsintegration und dem Schutz vor unnötigen Überlastungen ein gezieltes, regelmässiges Beckenbodentraining zu absolvieren. Dies könnte zum Beispiel eine gut instruierte Pilates-Stunde, Beckenbodengymnastik oder auch Bauchtanz sein.

Einzeltraining bei einer spezialisierten Physiotherapeutin bringt natürlich auch den gewünschten Erfolg.

Damit bringst Du Deinen Beckenboden wieder ganz in Schwung und machst ihn auch wieder fit fürs Trampolin ☺.

Bei einer Schwäche im Teilbereich Blasenfunktion ist es zusätzlich sinnvoll, einen Miktionskalender zu führen, diesen mit einer Fachperson zu analysieren und allfällige Massnahmen zu besprechen.

C

Dein Beckenboden ist in seiner Funktion zu stark beeinträchtigt. Deshalb empfehle ich Dir unbedingt das intensive Einzeltraining bei einer spezialisierten Physiotherapeutin. Obwohl dies mit einem gewissen Aufwand sowie Geduld und Durchhaltewillen verbunden ist, lohnt es sich, dass Du Dir und Deinem Beckenboden dieses Intensivprogramm zumutest. Du betreibst damit eine äusserst wichtige Vorsorge, um späteren gravierenden Gesundheitsproblemen vorzubeugen und Operationen zu vermeiden!

Bei einer Schwäche im Teilbereich Blasenfunktion ist es zusätzlich sinnvoll, einen Miktionskalender zu führen, diesen mit einer Fachperson zu analysieren und allfällige Massnahmen zu besprechen.

Ich wünsche Dir viel Erfolg und Durchhaltewillen – Dein Beckenboden wird es Dir danken!