

Beckenbodentraining mit dem Pedalo-Classic

Ich arbeite als Physiotherapeutin in der Kinderkontinenzsprechstunde im Sozialpädiatrischen Zentrums des Doktor von Haunerschen Kinderspitals in München. Wir behandeln Kinder mit verschiedenen Krankheitsbildern wie dem klassischen nächtlichen Einnässen, Urin- und Stuhl-inkontinenz ohne organischen Ursachen, aber genauso Kinder mit angeborenen Fehlbildungen im Urogenital- oder Rectoanalbereich (beispielsweise nach Analtresie, Morbus Hirschsprung, Blasenexstrophie, VACTERL, ...).

Meine Aufgabe ist es, mit den Kindern Übungen zur Erlangen der Kontinenz (Urin und/oder Stuhl) zu erarbeiten. Dafür benötigen wir Übungen zur Wahrnehmungsverbesserung des Beckenbodens, Durchblutungsverbesserung, Aktivierung des Beckenbodens, teils Kräftigung, Steuerung des willentlichen Entspannens des Beckenbodens zur Entleerung von Blase bzw. Darm. Außerdem ist es wichtig, Becken und Wirbelsäule zu mobilisieren, Fehlhaltungen entgegenzusteuern und eine Aufrichtung der Wirbelsäule durch Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur zu erlangen. In der Theorie hört sich das immer sehr langweilig an. Mir ist es jedoch sehr wichtig, den Kindern schöne und lustige Übungen beizubringen, die mit Spaß im Alltag umgesetzt werden können. Dann fällt es den Eltern auch deutlich leichter, ihre Kinder zum Üben zu motivieren.

Und da kommt genau das Pedalo-Classic ins Spiel. Durch das alternierende Bewegen der Beine bei Aufrichtung im Thorax habe ich eine Aktivierung und Durchblutungsverbesserung des Beckenbodens. Außerdem werden das knöcherne Becken und die Lendenwirbelsäule mobilisiert. Durch die Anforderungen an Koordination und Gleichgewicht werden zusätzlich Fasern des Beckenbodens aktiviert.

Außerdem finde ich es toll, wenn Kinder zusammen mit ihren Freunden oder Geschwistern sportliche Aktivitäten ausführen, etwas zur Verbesserung für ihre Symptomatik machen können, ohne durch aufgewandte Zeit und/oder Auswahl der Übungen stigmatisiert zu werden.

Mir ist es ein Anliegen in der Beratung bzw. Therapie bei mir nicht nur von verschiedenen Freizeitgeräten oder sportlichen Aktivitäten erzählen zu können, sondern gerne die Kinder, aber auch die Eltern testen zu lassen.

Außer dem Pedalo-Classic empfehle ich Eltern gerne das Pedalo-Wippbrett, welches ich auch sehr gerne für die Beckenbodentherapie bei Kindern einsetze.

Mit freundlichen Grüßen

Veronica Treleano