



**Krankengymnastik  
physiotherapie Praxis**

Annette Fels und Dieter Ballmann



**Krankengymnastik  
physiotherapie Praxis**

Annette Fels und Dieter Ballmann



Gasborn 41 (am Kaiserplatz)  
52062 Aachen

Tel: 0241/402177  
Fax: 0241/4008388

E-Mail: [info@physio-fels-ballmann.de](mailto:info@physio-fels-ballmann.de)  
Internet: [www.physio-fels-ballmann.de](http://www.physio-fels-ballmann.de)

alle Kassen  
Termine nach Vereinbarung

## Thema: Inkontinenz

„Kneifen? – Ist das die heutige  
Beckenboden-Therapie“

### Der Weg zu uns:

Unsere Praxis finden Sie direkt in der Innenstadt am Kaiserplatz (Ecke Stiftstraße/Gasborn).

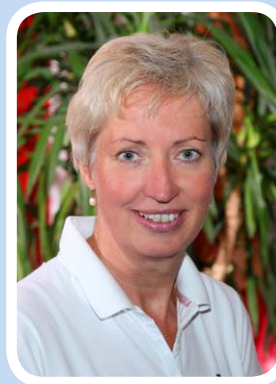
Anfahrt mit dem PKW:

Parkplätze finden sie in der Adalbertstiftstraße. Oder Sie parken im Parkhaus des Aquis Plaza am Kaiserplatz, direkt gegenüber der Praxis. Weitere Parkmöglichkeiten gibt es im Parkhaus Stiftstraße (C&A) und im Parkhaus des Novotel Hotels, Gasborn.

Anfahrt mit dem Bus:

Sie können mit folgenden Buslinien unsere Praxis erreichen. Die Haltestelle ist „Kaiserplatz“.  
2, 12, 22, 3 A/B, 13 A/B, 36, 4, 23, 43, 5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 125, 135, 36, 66, 68, 73, 173.

### Ihre Tanzberger-Therapeuten:



Annette Fels



Uschi Rosenbohm





## Inkontinenz

Die Anzahl behandlungs- oder versorgungsbedürftiger inkontinenter Menschen in Deutschland wird mit 3,7 Millionen angegeben. Frauen werden häufiger inkontinent, weil Schwangerschaft und Geburt den Beckenboden, sowie die ihm abhängigen Verschlussstrukturen, stärker belasten. Bei Männern ist der Zustand nach radikaler Prostatektomie Hauptursache für Inkontinenz.

### Sie sind betroffen, wenn Sie:

- Urin beim Husten oder Niessen verlieren
- jede Viertelstunde zur Toilette gehen müssen
- keine schwere Einkaufstasche heben können, ohne dass es zum Harnverlust kommt
- Senkungsbeschwerden haben
- genau wissen, wo jede öffentliche Toilette in Ihrem örtlichen Einkaufszentrum zu finden ist
- Urin in dem Moment verlieren, in dem Sie mit dem Schlüssel in der Hand vor der Tür stehen

Möchten Sie aktiv diese unsichtbare Behinderung angehen, dann wenden Sie sich bitte an uns. Als fachkompetente Physiotherapeuten verfügen wir über das notwendige Hintergrundwissen und über eine spezifische Bewegungstherapie, die helfen kann, den Rehabilitationsprozess bei Beckenbodendysfunktion in Gang zu setzen: **das Tanzbergerkonzept**

### Die acht Eckpunkte des Tanzbergerkonzeptes



### Therapieziele:

- Rückgewinnung der spontanen, urethralen Verschlussfähigkeit auf Druckereignisse (z.B. Hustenkontinenz).
- Zuverlässige Ausdauerleistung der Beckenboden-Sphinkter-Muskulatur während der Speicherphasen (z.B. erhöhte Blasenkapazität).
- Angstfreier Umgang mit überstarkem Blasen- bzw. Darmdrang (z.B. Aufhebung bedrückender Situationen).
- Veränderung gesundheitsschädlicher, das Kontinenzsystem schwächender Trinkgewohnheiten (z.B. Abbau selbst verordneter Einschränkungen der Trinkmenge).
- Umsteuerung fehlkonditionierter Entleerungsgewohnheiten (z.B. Abbau gewohnheitsmäßiger, unnötiger Entleerungen kleiner Harnmengen).

