

## INFORMATIONSBROSCHÜREN



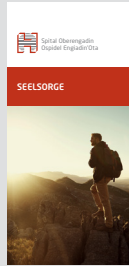
Sozial-  
beratung



Stillberatung



Ernährungs-  
beratung



Seelsorge



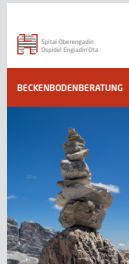
Wund-  
beratung



Diabetes-  
beratung



Spitalhygiene-  
beratung



Beckenboden-  
beratung

## UNSER BERATUNGSANGEBOT

Gerne können Sie einen Termin in unserer Frauenarztpraxis im Spital Oberengadin vereinbaren.

Es findet zunächst ein Gespräch und je nach Anliegen eine Untersuchung zum Feststellen der Ursache statt.

Primär werden wir Ihnen konservative Möglichkeiten vorstellen. Uns stehen Möglichkeiten wie Physiotherapie zur Beckenbodenstärkung, pflanzliche und medikamentöse Optionen oder vaginale Hilfsmittel zur Verfügung.

Bei hohem Leidensdruck können wir Ihnen auch eine operative Sanierung anbieten.

Ihr Team in der Urogynäkologie der Frauenklinik berät Sie gerne.



Spital Oberengadin  
Ospidel Engiadin'Ota

## BECKENBODENBERATUNG



SPITAL **OBERENGADIN**

Via Nouva 3  
7503 Samedan  
T +41 81 851 81 11  
F +41 81 851 85 05

[www.spital-oberengadin.ch](http://www.spital-oberengadin.ch)

## SIE SIND NICHT ALLEINE ...

Fast jede 3. Frau hat in Ihrem Leben Probleme mit der Blase oder einer Senkung der Genitalorgane. Das Thema Blasen-schwäche betrifft nicht nur ältere Damen, sondern Frauen aller Altersklassen.

Viele lassen sich dadurch im Alltag stark einschränken, ändern Gewohnheiten, gehen zum Beispiel nicht mehr in den Sport, leiden unter Schlafstörungen oder verlassen ihr Zuhause nicht mehr gerne.

Probleme mit der Blase und dem Beckenboden gehören nicht zum Leben einer Frau, sondern können in den meisten Fällen behoben oder gelindert werden.

... wir beraten Sie gerne!



Unsere Gesundheit ist der  
Sonnenschein der Seele.

## WIE TRAINIERE ICH MEINEN BECKENBODEN?

1. Stellen Sie sich aufrecht mit gespreizten Beinen hin. Versuchen Sie nun die Beckenbodenmuskeln nach oben und innen zu ziehen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten. Legen Sie gleichzeitig Ihre Hände aufs Gesäss und kontrollieren Sie, dass die Muskeln dort entspannt bleiben.
2. Legen Sie sich flach auf den Bauch und winkeln ein Bein leicht nach oben an, so dass Sie eine angenehme Position haben. Spannen Sie dann die Beckenbodenmuskulatur an.
3. Setzen Sie sich hin und versuchen Sie die Beckenbodenmuskeln wieder nach oben und innen zu ziehen. Wichtig ist, dass die anderen Muskeln Ihres Körpers entspannt bleiben.

Versuchen Sie die Muskeln bei den Übungen jeweils 6 - 8 Sekunden anzuspannen. Das Ganze wiederholen Sie bis zu 8 mal pro Tag wenn möglich. Fortgeschrittene können probieren, die Beckenbodenmuskulatur 3 - 4 mal dazwischen rasch zusammenzuziehen.

## BERATUNGSANGEBOTE

Urinverlust, Blasenschwäche

Häufiger Harndrang

Vermehrtes nächtliches Wasserlösen

Senkungsbeschwerden

Schmerzen im Unterleib

Schmerzen beim Wasserlösen

Wiederkehrenden Blasenentzündungen

Schmerzen beim Geschlechtsverkehr

Weitere Beschwerden

## SPRECHSTUNDE PRAXIS, ALTES SPITAL

Frau med. pract. Alexandra Oberpeilsteiner

Herr Dr. med. Ricardo Silva-Ramos

Frau Dr. med. Ladina Christoffel

## KONTAKT

Frau Livia Camenisch

Tel. +41 81 851 87 30

[gynaekologie@spital.net](mailto:gynaekologie@spital.net)