

## Meine Überlegungen zum Beckenbodentraining

Beckenbodentraining ist eine Möglichkeit zur Behandlung von Dranginkontinenz. In unserer Gesundheitsinformation zum Thema Dranginkontinenz haben wir für Sie umfassende Informationen zum Beckenbodentraining und zu Studienergebnissen zusammengestellt:

[www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/dranginkontinenz/behandlung-ohne-medikamente](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/dranginkontinenz/behandlung-ohne-medikamente)

### Kommt ein Beckenbodentraining für mich infrage?

Was spricht für Sie für ein Beckenbodentraining? Und was dagegen? Kreuzen Sie an, welche Aussagen für Sie eher zutreffen, und kommen Sie so zu einer Einschätzung!

Sie können Ihre angeklickten Antworten ausdrucken. Und falls Sie noch weitere Fragen zum Beckenbodentraining haben, können Sie sich zusätzliche Notizen machen und zu Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin mitnehmen.

#### Spricht für ein alleiniges Beckenbodentraining

#### Spricht gegen ein alleiniges Beckenbodentraining

„Ich möchte selbst etwas gegen meine Beschwerden tun.“

„Ich möchte eine Behandlung, bei der ich selbst nicht viel tun muss.“

trifft zu

unentschieden

trifft zu

„Einfache Körperübungen machen mir nichts aus.“

„Die Durchführung von einfachen Körperübungen kommt für mich nicht in Frage.“

trifft zu

unentschieden

trifft zu

„Ich kann mich auch über längere Zeit gut motivieren, ein Trainingsprogramm durchzuhalten.“

„Mir fällt es schwer, ein Trainingsprogramm längere Zeit durchzuhalten.“

trifft zu

unentschieden

trifft zu

„Ich habe die Zeit, um in meinem Alltag täglich die erlernten Übungen durchzuführen.“

„Ich habe in meinem Alltag keine Zeit, die erlernten Übungen täglich anzuwenden.“

trifft zu

unentschieden

trifft zu

„Mir ist es nicht wichtig, dass die Wirksamkeit in zuverlässigen Studien nachgewiesen wurde.“

„Mir ist es wichtig, dass die Wirksamkeit in zuverlässigen Studien nachgewiesen wurde.“

trifft zu

unentschieden

trifft zu

Hier ist Platz für Notizen oder Fragen:

