

In Zusammenarbeit mit



HOCHSCHULE  
FRESENIUS  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



## 9. Symposium Swissôtel Zürich, 18.01.2020

# Der Beckenboden unter Belastung

Das 9. BeBo® Symposium am 18. Januar 2020 führten wir in Zusammenarbeit mit der Berner Fachhochschule Gesundheit und der Hochschule Fresenius durch. Mehr als 200 Fachpersonen nahmen am jährlichen BeBo® Anlass teil. Die Referenten haben zum Schwerpunkt „Der Beckenboden unter Belastung“ wissenschaftliche Beiträge mit spannendem und auch kontroverserem Diskussionsgegenstand präsentiert.

Dr. Helena Luginbühl eröffnete das Symposium mit ihrem Beitrag zu den Auswirkungen von ‚high-impact‘-Belastungen auf den Beckenboden insbesondere bei Belastungs-Inkontinenz. Gemeinsam mit Prof. Lorenz Radlinger und Dr. Birgit Schulte-Frei stellte sie Trainingsmethoden für die Therapie vor. Die Anwendung dieser Methoden zeigt sich herausfordernd und wurde kritisch hinterfragt. Zusammenfassend: Die Reaktivkraft alleine reicht nicht für die Funktion des Beckenbodenmuskels. Es gibt keine allgemein gültige Behandlungsmethode, sondern es bedingt eine individuelle Betreuung durch Beckenbodenspezialisten mit interdisziplinärem Blickwinkel.

Dr. Sue Bertschy sprach offen und direkt über den Alltag als Rollstuhlfahrerin und hält fest, dass ein Behinderter ein Super-Heroe sein muss, um die vielen grossen, aber auch kleinen Hürden bewältigen zu können.

Auf grosses Interesse stiess die Produktschulung des hochwertigen Pelvictrainers Home & Sport, welcher mit innovativer Technik intimfrei über Sensoren die Aktivität der Beckenbodenmuskulatur misst. In Kombination mit dem BeBo® Training bewährt sich das Gerät unterstützend in der Therapie. Abgerundet wurde das Symposium durch Workshops zu den Themen Schwangerschaft und Rückbildung sowie Rectus Diastase im Focus des Trainings.

Die Industrieausstellung wurde auch dieses Jahr sehr geschätzt und als interessante Netzwerk-Plattform genutzt.

BeBo® blickt auf einen kurzweiligen und anregenden Tag mit viel wissenschaftlichen Erkenntnissen, aber auch spannenden offenen Diskussionsgrundlagen für das Beckenbodentraining im Sport und Alltag zurück.

***Save the date: 10. BeBo® Symposium am 16. Januar 2021.***



**Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie uns unter:**

BeBo® Verlag & Training GmbH, Tel. +41(0)44 312 30 77  
[www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com), [info@beckenboden.com](mailto:info@beckenboden.com)

