

BM Balance: modernes Beckenbodentraining

BM Balance ist ein eigenständiges Behandlungskonzept zur Behandlung von Harninkontinenz.

Das Konzept wurde vor über 15 Jahren von **Ingeborg Bort-Martin** und **Markus Martin** entwickelt und wird seither erfolgreich unterrichtet und angewendet.

Kontinenz geht auf das lateinische "continentia" zurück und bedeutet „zurückhalten, unterdrücken“.

Demnach ist „Incontinentia“ das Unvermögen.

- **Harn willkürlich zurückzuhalten**
- **Beschwerden/Erkrankungen mit unfreiwilligem Harnverlust**

Normalerweise arbeitet das Schließmuskelsystem primär reflektorisch.

Die Trainierbarkeit ist maßgeblich abhängig von

- den umgebenden fascialen und muskulären Strukturen der Hüfte und Bauchmuskulatur..
- Der Stellung von Becken und Hüftgelenken.

Die Patienten lernen ganzheitliche Übungen für den Bauch- und Hüftbereich. Außerdem erfahren die Patienten Anleitungen sowie kleine Tipps für den Alltag. Der Therapeut unterstützt und ergänzt mit Techniken zur Dehnung von Faszien und Muskulatur.

Außerdem können Methoden aus dem Bereich der Reflexzonentherapie u. Andere zum Einsatz kommen.

Beckenbodentraining ist als Verordnung auf einem Rezept von Ihrem Arzt bei den Kassen abrechnungsfähig.