

AOK – Beckenbodenschule:

Krafttraining für den Beckenboden

HANDLUNGSFELD	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungsgewohnheiten
PRÄVENTIONSPRINZIP	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
ZIELGRUPPE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesunde weibliche Erwachsene mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems, wie z.B. überwiegend sitzende Tätigkeit und schwache Beckenbodenmuskulatur, ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen
ZIELE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ziel der AOK – Beckenbodenschule: Krafttraining für den Beckenboden ist die „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“. Diese richtet sich an den Kernzielen des GKV-Leitfadens aus: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit) in besonderem Bezug auf die Beckenbodenmuskulatur ▪ Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (Handlungs- und Effektwissen zu den Themen Beckenboden und Blasenschwäche sowie selbstständigen Üben, Selbstwirksamkeit durch Trainingserfolge, Tipps, wie man den Beckenboden im Alltag schützen und trainieren kann) ▪ Verminderung von Risikofaktoren durch Erlernen beckenbodenschonender Verhaltensweisen in Bezug auf Alltagssituationen (z.B. Bücken, Heben und Tragen, Husten, Niesen) ▪ Vermittlung der Entstehungsmechanismen von Blasenschwäche sowie deren frühzeitiges Erkennen und adäquatem prophylaktischem Handeln durch geeignete gesundheitsorientierte Übungen und Verhaltensregeln ▪ Aufbau von Bindung an gesundheitssportlicher Aktivität durch Erweiterung des Übungsrepertoires, regelmäßiges Wiederholen und dadurch Festigung und Integration der Übungen in den Alltag ▪ Eruierung von Möglichkeiten zur Verbesserung der Bewegungsverhältnisse durch Diskussion und Brainstorming in der Gruppe
UMFANG UND DAUER	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Kurs umfasst 8 Einheiten von jeweils 60 Minuten Dauer
TEILNEHMERZAHL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maximal 12 Teilnehmer
RÄUMLICHE VORAUSSETZUNGEN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen ▪ Ruhiger Raum mit mindestens 5m² Platz pro TN
MEDIEN/HILFSMITTEL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TN-Unterlagen ▪ (anatomisches) Bildmaterial, Matten, Musik

ANBIETER-QUALIFIKATION	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht ▪ Gültige Zusatzqualifikation Beckenbodenschule bzw. postnatales Training ▪ Einweisung in das KL-Manual „AOK – Beckenbodenschule: Krafttraining für den Beckenboden“
QUALITÄTSSICHERUNG	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TN-Fragebogen (Feedback)

KURSEINHEIT	THEMEN / ZIELE
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Wir lernen den Beckenboden kennen“ ▪ Vermittlung von Wissen zum Beckenboden ▪ Wahrnehmungsübungen des Beckenbodens bis zur 1. Schicht
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Rund um die Blase“ ▪ Vermittlung von Wissen zur Harnblase ▪ ABC Methode
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Senkung, Atmung, Alltagsregeln“ ▪ Vermittlung von Wissen zu den Themen Senkung und Zusammenhang zwischen Atmung, Zwerchfell und Beckenboden ▪ Atemübungen, Anti-Senkungsübungen
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Haltung und Alltagsregeln“ ▪ Vermittlung von Wissen zum Zusammenhang zwischen Haltung und Beckenboden ▪ Erlernen von Methoden um den Beckenboden im Alltag durch geeignete Bewegungen zu schützen, Methoden zur Kräftigung des Beckenbodens
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Bauch und Beckenboden“ ▪ Vermittlung von Wissen zum Thema Beckenboden und Bauch ▪ Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur (Level 1)
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Bauch und Beckenboden“ ▪ Vermittlung von Wissen zum Thema Beckenboden und Bauch ▪ Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur (Level 2)
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Balance und Beckenboden“ ▪ Vermittlung von Wissen zum Thema Beckenboden und Balance ▪ Balanceübungen und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Beckenbodenübungen mit Bildern“ ▪ Offene Fragen, Vermittlung von Wissen zu Beckenbodenübungen in Bildern ▪ Verbesserung der Beckenbodenspannung und Wahrnehmung ▪ Feedbackrunde