

sustieren Tapebandern

haut angebracht, können die

render Weise Einfluss auf ihr individuelles Problem nehmen.

Wie läuft ein Entspannungstraining ab?

In einer festgelegten Reihenfolge werden durch kurze feste Anspannung einzelner Muskeln und später Muskelgruppen gefolgt von einer längeren Entspannungsphase, die Wahrnehmung für Muskel in seinem aktuellen Spannungsniveau (Muskel-sinn) erarbeitet. Jacobson bezeichnet dies als Training der Introspektion (Innere Wahrnehmungsübung). Damit dies gut gelingt, soll vorher eine Aktivierung des Parasympathicus (Teil des autonomen Nervensystems) stattfinden, durch eine tiefe regelmäßige und ruhige Atemfrequenz, die die Wahrnehmung von Muskelspannung und -entspannung ermöglicht.

Durch die Verbindung mehrerer Muskelgruppen in den Übungen kann auch das Einüben einer Schnellentspannung möglich gemacht werden, sodass das Jacobson Entspannungstraining zwischen einer Viertel und einer halben Stunde in Anspruch nimmt. Der therapeutische Effekt hängt

entscheidend von der regelmäßigen Anwendung in relevanten Alltagskontexten ab. Die Verbesserung der Introspektion (Entwicklung des Muskelsinnes und der Eigenbeurteilung von körperlichen Veränderungen durch Überlastungssituationen) erlaubt dem Klienten seine Eigenkompetenz zur Vermeidung von belastenden, sei es körperlichen oder seelischen Schmerzsyndromen, zu stärken.

Zusammenfassung:

Kontrollierte Studien belegen, dass Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Angst und Schlafstörungen sowie Schmerzsyndrome des Bewegungsapparates, die durch eine übermäßige Anspannung und Angstreaktion gekennzeichnet sind, gut mit Entspannungstraining beeinflussbar sind.

Rückenschmerz, Fibromyalgie, labiler Bluthochdruck, gastrointestinale Störungen wie auch Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Vaginismus, Dyspareunia) sind ebenfalls im Rahmen von zusätzlichen Verhaltens- und Bewegungstherapien positiv zu beeinflussen. 🧘

Beckenboden im Zentrum

Dr. EVA MARIA UHER

Physikalische Medizin und
Rehabilitation
Biofeedback – Schmerztherapie
Beckenbodenfunktionsstörungen
(Stuhl, Harn)
Sexualmedizinische
Beratung
Wahlärztin



BECKENBODEN IM ZENTRUM

Primaria Dr. EVA MARIA UHER
Neustiftgasse 64, 1070 Wien
Ordination nach Vereinbarung:
+ 43 1 523 47 65 (nachmittags
ab 14.00 Uhr)
e.uher@beckenboden-im-zentrum.at
www.beckenboden-im-zentrum.at