

METHODE: MENNE–HELLER

Ruth Menne war Förderin einer ganzheitlichen Geburtsvorbereitung und wollte den Müttern ein aktives Gebären und kein starres Gebärverhalten vermitteln. Das Gebären wird für Frauen zum AKTIVEN ERLEBEN, das Bewusstsein konzentriert sich auf den Körper und die Körperfunktionen.

Ruth Menne: "Ich habe entbunden und nicht ich bin entbunden worden!"

Angela Heller hat das Erbe von Ruth Menne weitergeführt, weiter entwickelt und erweitert. Das Konzept beinhaltet die Zeit vor und nach der Geburt.

Physiotherapie nach der Hellermethode beschäftigt sich mit allen Funktionen des Beckenbodens. Sie behandelt Beckenboden-Dysfunktionen / Dysbalancen in verschiedenen Lebensabschnitten der Frauen, aber auch Beckenbodeninsuffizienzen der Männer.

Geburtsvorbereitung:

Das Konzept ermöglicht den Frauen ein Geburten erleichterndes Verhalten durch:

Informationen über Schwangerschaft und Entbindung (Körper bezogen)

Physiotherapie bei Beschwerden durch statische Veränderungen

Atemtherapie und funktionsgerechtes Gebärverhalten

Früh- und Spätwochenbett:

Ein Konzept für Frauen die geboren haben:

Die Frauen lernen die physiologischen Veränderungen ihres Körpers und die Bedeutung einer gezielten Rückbildungsgymnastik kennen.

Beckenbodengymnastik: für Männer und Frauen

Zielgruppen sind nicht nur Frauen und Männer nach operativen Eingriffen wie z.B. Prostatektomie oder gynäkologischen Operationen, sondern auch solche mit Störungen und Dysfunktionen des Beckenbodenbereiches jeder Art. Fehlt einem Muskel (hier dem Beckenboden) die Kraft, kommt es zu Störungen, auch wenn organisch kein Krankheitsbefund vorliegt.

Ziel dieses Konzeptes ist :

- Sensibilisierung und Wahrnehmung des Beckenbodens und seines Aufgabenbereiches
- Wahrnehmungsfähigkeit und Koordination von Beckenboden- und Bauchmuskulatur bei ökonomischer Atmung
- Beherrschen von Beckenboden u. Rücken schonendem Alltagsverhalten
- Erlernung einer ökonomischen Beckenbodenarbeit basierend auf einer ausgewogenen Mischung von Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer