

**Notre Team ITS
se réjouit de vous
accueillir prochainement et
reste à votre disposition
pour toute question.**

**Unser Team ITS freut sich,
Sie demnächst begrüßen
zu dürfen und bleibt für
weitere Fragen zu Ihrer
Verfügung.**



INSCRIPTION / ANMELDUNG

026/322.62.62 ou info@centre-its.ch

**Siège central
Correspondance**
Rue de la Banque 4
1700 Fribourg

**Succursale
Les Dailles**
Rue des Cerisiers 2
1752 Villars-sur-Glâne

**Succursale
Pérolles Centre**
Rue de Locarno 4
1700 Fribourg

**Succursale
Avry-sur-Matran**
Route des Fontanettes 25
1754 Avry-sur-Matran

CENTRE
ITS

INTERACTIVITÉ THÉRAPIE SPORT

PHYSIOTHÉRAPIE EN URO-GYNÉCOLOGIE UROGYNÄKOLOGISCHE PHYSIOTHERAPIE

- S'adresse aux femmes, hommes et enfants
 - Incontinence urinaire
 - Suivi avant et après une opération
 - Suivi avant et après accouchement
 - Descentes d'organes (prolapsus)
 - Dysfonctions sexuelles
-
- für Frauen, Männer und Kinder
 - Blasenschwäche
 - Betreuung vor und nach einer Operation
 - Betreuung vor und nach der Geburt
 - Organsenkung (Prolaps)
 - sexuelle Funktionsstörungen

La physiothérapie en uro-gynécologie est une spécialité visant la prévention et le traitement conservateur (non chirurgical) des problèmes pelviens, ano-rectaux, urinaires et sexuels.

Le plancher pelvien (périnée) est tel un hamac musculaire qui fait partie du mécanisme de fermeture et de soutien de la vessie. La contraction de ces muscles soutient l'effet des sphincters de la vessie et de l'anus. Avec l'âge, les maladies, les chirurgies ou les accouchements, les muscles perdent naturellement leur tonicité s'ils ne sont pas régulièrement entraînés.

La physiothérapie en uro-gynécologie permet de renforcer ces muscles et traiter ces problèmes.

Une faiblesse ou une dysfonction du plancher pelvien peut se traduire par :

- incontinence ou fuite urinaire
- urgence mictionnelle (besoin urgent/fréquent d'uriner)
- douleurs du dos, du bas ventre et/ou du bassin
- descente d'organes (prolapsus)
- incontinence fécale et troubles de la défécation
- douleurs et dysfonctions sexuelles.

Ces dysfonctions peuvent être présentes plus particulièrement :

Chez la femme :

- lors de la pratique sportive (professionnelle ou amateur)
- après une grossesse et/ou un accouchement
- à la ménopause
- après une intervention chirurgicale

Chez l'homme : après une chirurgie de la prostate ou autres problèmes liés.

Chez les enfants, le traitement est indiqué, voire nécessaire, en cas d'instabilité vésicale, d'énurésie (pipi au lit chez les enfants de plus de 5 ans), incontinence urinaire durant la journée.

Die urogynäkologische Physiotherapie spezialisiert sich auf die Prävention und die konservative Behandlung (nicht chirurgisch) der Becken-, Rektal-, Urinär- und Sexuellproblemen.

Der Beckenboden ist eine muskuläre Hängematte, welche Teil eines Schliessungsmechanismus und einer Blasenunterstützung ist. Die Anspannung dieser Muskeln unterstützt den Effekt der Schliessmuskeln der Blase und des Anus. Mit zunehmendem Alter, Krankheiten, chirurgischen Eingriffen oder Geburten, verlieren die Muskeln ihre Spannkraft, wenn diese nicht regelmässig trainiert werden.

Die urogynäkologische Physiotherapie erlaubt es diese Muskeln zu stärken und diese Veränderungen zu behandeln.

Symptome einer Schwäche oder einer Funktionsstörung des Beckenbodens können sich zeigen durch:

- Blasenschwäche bei Anstrengung
- Blasenschwäche bei dringendem Bedürfnis
- Rücken-, Unterleibs- und Beckenschmerzen
- Prolaps (Organsenkung)
- Stuhlschwäche und Störungen bei Darmentleerung
- Sexuelle Funktionsstörungen und Schmerzen.

Diese Funktionsstörungen können besonders auftreten :

Bei der Frau :

- bei sportlicher Betätigung (professionell oder amateur)
- nach einer Schwangerschaft und/oder Geburt
- in der Menopause
- nach einem chirurgischen Eingriff

Beim Mann : nach einem chirurgischen Eingriff der Prostata oder anderen zusammenhängenden Problemen.

Bei Kindern ist die Behandlung angebracht, ja sogar notwendig, bei instabiler Blase, Harnfluss (Bettnässen bei Kindern über 5 Jahren), Blasenschwäche am Tag.

Cours collectifs :

Le Centre ITS propose des cours collectifs encadrés par des physiothérapeutes spécialisés, notamment le Pilates Prénatal, spécialement conçu pour les femmes enceintes. Ce cours permet de maintenir l'activité physique durant la grossesse, de renforcer les muscles, de réduire les douleurs du dos et du bassin, ainsi que d'éviter les fuites urinaires.

Groupenkurse :

Das Centre ITS bietet Gruppenkurse in Pilates für werdende Mütter an (speziell für schwangere Frauen konzipiert), welche durch eine/n spezialisierte/n Physiotherapeut/in geführt werden.

Dieser Kurs unterstützt die körperliche Aktivität während der Schwangerschaft, stärkt die Muskeln, vermindert Rücken- und Beckenschmerzen und verhindert Urinverluste.