

PelvicTool Home & Sport



INSIGHTS

Beckenboden- training mit Biofeedback:

Studien und
wissenschaftliche
Erkenntnisse



Beckenbodentraining mit Biofeedback: Studien und wissenschaftliche Erkenntnisse

Gibt es klinische Studien zum PelvicTool?

Erste explorative Untersuchungen mit dem Sensorsystem des PelvicTools wurden vor einigen Jahren im klinischen und praktischen Umfeld durchgeführt. Darüber hinaus ist zurzeit eine weitere Studie mit Frauen mit Belastungsinkontinenz an der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften geplant, die im Sommer 2026 gestartet wird.

Im medizinischen Sinne abgeschlossene randomisierte klinische Studien für das Beckenboden-Trainingsgerät PelvicTool Home & Sport liegen jedoch im Moment noch keine vor.

Ergänzend darf betont werden, dass das PelvicTool in Tausenden von Physiotherapiepraxen und Kliniken in Europa erfolgreich angewendet und eingesetzt wird. Diese bisherigen Erfahrungen aus der Praxis ergänzen die wissenschaftlich-fachliche Grundlage.

Worauf basiert die wissenschaftlich-fachliche Grundlage des PelvicTools?

Das PelvicTool basiert auf zwei etablierten therapeutischen Prinzipien: Beckenbodentraining und visuelles Biofeedback.

Regelmässiges Beckenbodentraining ist eine anerkannte konservative Methode zur Behandlung und Linderung verschiedener Beckenbodenbeschwerden, unter anderem bei Belastungsinkontinenz. Wissenschaftliche Studien und Übersichtsarbeiten zeigen, dass Beckenbodentraining dazu beitragen kann, beispielsweise den unwillkürlichen Urinverlust bei Frauen mit Belastungsinkontinenz zu reduzieren.

Biofeedback wird in der Beckenbodentherapie eingesetzt, um Patientinnen und Patienten dabei zu unterstützen, ihre Beckenbodenmuskulatur besser wahrzunehmen und gezielter anzusteuern. Durch die visuelle Rückmeldung kann besser nachvollzogen werden, ob die Muskulatur korrekt angespannt und entspannt wird.

Das PelvicTool überträgt diese Prinzipien in ein nicht-invasives, app-gestütztes Trainingsformat. Die Muskelaktivität wird in Echtzeit visualisiert, wodurch das Training verständlicher, strukturierter und für Patientinnen und Patienten leichter nachvollziehbar wird.

Welche Vorteile bietet das PelvicTool im Vergleich zu selbstgeführtem Beckenbodentraining?

Regelmässiges Beckenbodentraining ist eine wichtige Voraussetzung, um Symptome zu lindern – unabhängig davon, ob es selbstständig oder mit einem unterstützenden Gerät durchgeführt wird.

Im selbstgeführten Training ist es für viele Patientinnen und Patienten jedoch schwierig einzuschätzen, ob sie die richtigen Muskeln aktivieren, ausreichend entspannen oder die Übungen korrekt ausführen. Das PelvicTool wirkt hier unterstützend: Die App macht Muskelanspannung und Entspannung sichtbar und gibt direktes visuelles Feedback während des Trainings.

Dadurch können auch kleine Veränderungen der Muskelspannung besser wahrgenommen werden. Dies hilft, die korrekte Ausführung des Trainings zu unterstützen, Fortschritte nachvollziehbarer zu machen und die Motivation für ein regelmässiges Training zu fördern.

Durch abwechslungsreiche Übungen und spielerische Elemente trägt das PelvicTool ausserdem dazu bei, das Beckenbodentraining alltagsnaher, strukturierter und motivierender zu gestalten.

Ausgewählte wissenschaftliche Quellen

Die wissenschaftliche Grundlage des PelvicTool stützt sich auf die Evidenz zu Beckenbodentraining und Biofeedback. Ausgewählte Quellen umfassen unter anderem Studien und Übersichtsarbeiten zu:

- Beckenbodentraining bei Belastungsinkontinenz
- Biofeedback in der Beckenbodentherapie
- strukturiertem und physiotherapeutisch begleitetem Beckenbodentraining

Weitere Informationen und ausgewählte wissenschaftliche Quellen finden Sie im Anhang dieses Dokuments sowie online unter alonea.ch/de/studien/

Allgemeine Studien Beckenbodentraining, Biofeedback, Methodenvergleich

Referenz
Narayanan SP, Bharucha AE. A Practical Guide to Biofeedback Therapy for Pelvic Floor Disorders . Curr Gastroenterol Rep. 2019 Apr 23;21(5):21. doi:10.1007/s11894-019-0688-3. PMID:31016468 Hite M, Curran T. Biofeedback for Pelvic Floor Disorders . Clin Colon Rectal Surg. 2021 Jan;34(1):56-61. doi: 10.1055/s-0040-1714287. Epub 2020 Sep 4. PMID:33536850
Hite M, Curran T. Biofeedback for Pelvic Floor Disorders . Clin Colon Rectal Surg. 2021 Jan;34(1):56-61. doi: 10.1055/s-0040-1714287. Epub 2020 Sep 4. PMID:33536850
García-Sánchez E, Ávila-Gandía V, López-Román J, Martínez-Rodríguez A, Rubio-Arias JÁ. What Pelvic Floor Muscle Training Load is Optimal in Minimizing Urine Loss in Women with Stress Urinary Incontinence? A Systematic Review and Meta-Analysis . Int J Environ Res Public Health. 2019 Nov 8;16(22):4358. doi: 10.3390/ijerph16224358. PMID:31717291
de Oliveira Camargo F, Rodrigues AM, Arruda RM, Ferreira Sartori MG, Girão MJ, Castro RA. Pelvic floor muscle training in female stress urinary incontinence: comparison between group training and individual treatment using PERFECT assessment scheme . Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct. 2009 Dec;20(12):1455-62. doi: 10.1007/s00192-009-0971-1. Epub 2009 Aug 19. PMID:19690792

Studien Beckenbodentraining Prostatektomie, Krebs

Referenz
Wang W, Huang QM, Liu FP, Mao QQ. Effectiveness of preoperative pelvic floor muscle training for urinary incontinence after radical prostatectomy: a meta-analysis . BMC Urol. 2014 Dec 16;14:99. doi: 10.1186/1471-2490-14-99. PMID: 25515968
Feng D, Liu S, Li D, Han P, Wei W. Analysis of conventional versus advanced pelvic floor muscle training in the management of urinary incontinence after radical prostatectomy: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials . Transl Androl Urol. 2020 Oct;9(5):2031-2045. doi: 10.21037/tau-20-615. PMID: 33209667
Xiangyun L, Zhen L, Mengyao H, Lin Z, Xiaonan S, Jingxiong W, Chunhui L, Wenwen C, Weigang Y, Yancai L. Curative effect of pelvic floor muscle exercise on urinary incontinence after radical prostatectomy-Comparisons of different approaches at different time point . Andrologia. 2022 Jun;54(5):e14373. doi: 10.1111/and.14373. Epub 2022 Mar 13. PMID: 35279870
Hsu LF, Liao YM, Lai FC, Tsai PS. Beneficial effects of biofeedback-assisted pelvic floor muscle training in patients with urinary incontinence after radical prostatectomy: A systematic review and metaanalysis . Int J Nurs Stud. 2016 Aug;60:99-111. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2016.03.013. Epub 2016 Mar 30. PMID: 27297372

Ribeiro LH, Prota C, Gomes CM, de Bessa J Jr, Boldarine MP, Dall'Oglio MF, Bruschini H, Srougi M. [Long-term effect of early postoperative pelvic floor biofeedback on continence in men undergoing radical prostatectomy: a prospective, randomized, controlled trial.](#) J Urol. 2010 Sep;184(3):1034-9. doi: 10.1016/j.juro.2010.05.040. PMID: 20643454

Baumann FT, Reimer N, Gockeln T, Reike A, Hallek M, Ricci C, Zopf EM, Schmid D, Taaffe D, Newton RU, Galvao DA, Leitzmann M. [Supervised pelvic floor muscle exercise is more effective than unsupervised pelvic floor muscle exercise at improving urinary incontinence in prostate cancer patients following radical prostatectomy - a systematic review and meta-analysis.](#) Disabil Rehabil. 2022 Sep;44(19):5374-5385. doi: 10.1080/09638288.2021.1937717. Epub 2021 Sep 22. PMID: 34550846

Sacomori C, Lorca LA, Martinez-Mardones M, Salas-Ocaranza RI, Reyes-Reyes GP, Pizarro-Hinojosa MN, Plasser-Troncoso J. [A randomized clinical trial to assess the effectiveness of pre- and post-surgical pelvic floor physiotherapy for bowel symptoms, pelvic floor function, and quality of life of patients with rectal cancer: CARRET protocol.](#) Trials. 2021 Jul 13;22(1):448. doi: 10.1186/s13063-021-05396-1. PMID: 34256795

Kim YU, Lee DG, Ko YH. [Pelvic floor muscle exercise with biofeedback helps regain urinary continence after robot-assisted radical prostatectomy.](#) Yeungnam Univ J Med. 2021 Jan;38(1):39-46. doi: 10.12701/yujm.2020.00276. Epub 2020 Jun 22. PMID: 32668526

Sayner A, Nahon I. [Pelvic Floor Muscle Training in Radical Prostatectomy and Recent Understanding of the Male Continence Mechanism: A Review.](#) Semin Oncol Nurs. 2020 Aug;36(4):151050. doi: 10.1016/j.soncn.2020.151050. Epub 2020 Jul 14. PMID: 32674975

Hodges PW, Stafford RE, Hall L, Neumann P, Morrison S, Frawley H, Doorbar-Baptist S, Nahon I, Crow J, Thompson J, Cameron AP. [Reconsideration of pelvic floor muscle training to prevent and treat incontinence after radical prostatectomy.](#) Urol Oncol. 2020 May;38(5):354-371. doi: 10.1016/j.urolonc.2019.12.007. Epub 2019 Dec 25. PMID: 31882228

Milios JE, Ackland TR, Green DJ. [Pelvic floor muscle training in radical prostatectomy: a randomized controlled trial of the impacts on pelvic floor muscle function and urinary incontinence.](#) BMC Urol. 2019 Nov 15;19(1):116. doi: 10.1186/s12894-019-0546-5. PMID: 31729959

Aydın Sayılan A, Özbaş A. [The Effect of Pelvic Floor Muscle Training On Incontinence Problems After Radical Prostatectomy.](#) Am J Mens Health. 2018 Jul;12(4):1007-1015. doi: 10.1177/1557988318757242. Epub 2018 Mar 14. PMID: 29540090

Yu K, Bu F, Jian T, Liu Z, Hu R, Chen S, Lu J. [Urinary incontinence rehabilitation of after radical prostatectomy: a systematic review and network meta-analysis.](#) Front Oncol. 2024 Mar 22;13:1307434. doi: 10.3389/fonc.2023.1307434. eCollection 2023. PMID: 38584666

Studien Beckenboden im Alter

Referenz
Gödl-Purrer, B. Der Beckenboden im Alter . Manuelle Medizin 58, 204–209 (2020). https://doi.org/10.1007/s00337-020-00702-5
Fritsch H (2015) Anatomie des weiblichen Beckenbodens. In: Michel M, Thüroff J, Janetschek G, Wirth M (Hrsg) Die Urologie . Springer Reference Medizin. Springer, Berlin, Heidelberg. doi:10.1007/978-3-662-63400-4
Schleip R (2003) Fascial plasticity: a new neurobiological explanation . J Bodyw Mov Ther 7(1):11–19. https://doi.org/10.1016/S1360-8592(02)00067-0
Burnett LA, Cook M, Shah S, Michelle Wong M, Kado DM, Alperin M. Age-associated changes in the mechanical properties of human cadaveric pelvic floor muscles . J Biomech. 2020 Jan 2;98:109436. doi: 10.1016/j.jbiomech.2019.109436. Epub 2019 Oct 31. PMID:31708240
Schleip R, Gabbiani G, Wilke J, Naylor I, Hinz B, Zorn A, Jäger H, Breul R, Schreiner S, Klingler W. Fascia Is Able to Actively Contract and May Thereby Influence Musculoskeletal Dynamics: A Histochemical and Mechanographic Investigation . Front Physiol. 2019 Apr 2;10:336. doi: 10.3389/fphys.2019.00336. eCollection 2019. PMID:31001134
Dumoulin C, Cacciari LP, Hay-Smith EJC. Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women . Cochrane Database Syst Rev. 2018 Oct 4;10(10):CD005654. doi: 10.1002/14651858.CD005654.pub4. PMID:30288727
Talasz H, Kofler M, Kalchschmid E, Pretterklieber M, Lechleitner M. Breathing with the pelvic floor? Correlation of pelvic floor muscle function and expiratory flows in healthy young nulliparous women . Int Urogynecol J. 2010 Apr;21(4):475–81. doi: 10.1007/s00192-009-1060-1. Epub 2009 Dec 8. PMID:19997721
Slieker-ten Hove MC, Pool-Goudzwaard AL, Eijkemans MJ, Steegers-Theunissen RP, Burger CW, Vierhout ME. Pelvic floor muscle function in a general female population in relation with age and parity and the relation between voluntary and involuntary contractions of the pelvic floor musculature . Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct. 2009 Dec;20(12):1497–504. doi: 10.1007/s00192-009-0978-7. Epub 2009 Sep 4. PMID:19756345
Delancey JO, Kane Low L, Miller JM, Patel DA, Tumbarello JA. Graphic integration of causal factors of pelvic floor disorders: an integrated life span model . Am J Obstet Gynecol. 2008 Dec;199(6):610.e1–5. doi: 10.1016/j.ajog.2008.04.001. Epub 2008 Jun 4. PMID:18533115
Nygaard I, Barber MD, Burgio KL, Kenton K, Meikle S, Schaffer J, Spino C, Whitehead WE, Wu J, Brody DJ; Pelvic Floor Disorders Network . Prevalence of symptomatic pelvic floor disorders in US women . JAMA. 2008 Sep 17;300(11):1311–6. doi: 10.1001/jama.300.11.1311. PMID:18799443

Miller JM, Sampselle C, Ashton-Miller J, Hong GR, DeLancey JO. Clarification and confirmation of the Knack maneuver: the effect of volitional pelvic floor muscle contraction to preempt expected stress incontinence. Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct. 2008 Jun;19(6):773-82. doi: 10.1007/s00192-007-0525-3. PMID:18204797
Trowbridge ER, Wei JT, Fenner DE, Ashton-Miller JA, Delancey JO. Effects of aging on lower urinary tract and pelvic floor function in nulliparous women. Obstet Gynecol. 2007 Mar;109(3):715-20. doi: 10.1097/01.AOG.0000257074.98122.69. PMID:17329525
Talasz H, Gosch M, Enzelsberger H, Rhomberg HP. [Female geriatric patients with urinary incontinence symptoms and their control over pelvic floor muscles] Z Gerontol Geriatr. 2005 Dec;38(6):424-30. doi: 10.1007/s00391-005-0301-2. PMID:16362558
Sapsford RR, Hodges PW, Richardson CA, Cooper DH, Markwell SJ, Jull GA. Co-activation of the abdominal and pelvic floor muscles during voluntary exercises Neurourol Urodyn. 2001;20(1):31-42. doi: 10.1002/1520-6777(2001)20:1<31::aid-nau5>3.0.co;2-p. PMID:11135380

Studien Beckenbodentraining und Stuhlinkontinenz

Referenz
Bharucha AE, Knowles CH, Mack I, Malcolm A, Oblizajek N, Rao S, Scott SM, Shin A, Enck P. Faecal incontinence in adults. Nat Rev Dis Primers. 2022 Aug 10;8(1):53. doi: 10.1038/s41572-022-00381-7. PMID:35948559
Öztürk Ö, Özin Y, Bacaksız F, Tenlik İ, Arı D, Gökbulut V, Akdoğan Ö, Yüksel M, Yeşil B, Yalınkılıç ZM. The Efficacy of Biofeedback Treatment in Patients with Fecal Incontinence. Turk J Gastroenterol. 2021 Jul;32(7):567-574. doi: 10.5152/tjg.2021.20430. PMID:34464319
Mazur-Bialy AI, Kołomańska-Bogucka D, Oplawski M, Tim S. Physiotherapy for Prevention and Treatment of Fecal Incontinence in Women-Systematic Review of Methods. J Clin Med. 2020 Oct 12;9(10):3255. doi: 10.3390/jcm9103255. PMID:33053702
Brown HW, Dyer KY, Rogers RG. Management of Fecal Incontinence. Obstet Gynecol. 2020 Oct;136(4):811-822. doi: 10.1097/AOG.0000000000004054. PMID:32925633
Pun MY, Leung PH, Chan TC, Pang C, Chan KH, Kannan P. The effectiveness of physiotherapy interventions on fecal incontinence and quality of life following colorectal surgery: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Support Care Cancer. 2024 Jan 13;32(2):103. doi: 10.1007/s00520-023-08294-1. PMID:38217744
Narayanan SP, Bharucha AE. A Practical Guide to Biofeedback Therapy for Pelvic Floor Disorders. Curr Gastroenterol Rep. 2019 Apr 23;21(5):21. doi: 10.1007/s11894-019-0688-3. PMID:31016468

Freeman A, Menees S. [Fecal Incontinence and Pelvic Floor Dysfunction in Women: A Review](#). Gastroenterol Clin North Am. 2016 Jun;45(2):217-37. doi: 10.1016/j.gtc.2016.02.002. PMID:27261895

Vonthein R, Heimerl T, Schwandner T, Ziegler A. [Electrical stimulation and biofeedback for the treatment of fecal incontinence: a systematic review](#). Int J Colorectal Dis. 2013 Nov;28(11):1567-77. doi: 10.1007/s00384-013-1739-0. Epub 2013 Jul 31. PMID:23900652

Enck P, Van der Voort IR, Klosterhalfen S. [Biofeedback therapy in fecal incontinence and constipation](#) Neurogastroenterol Motil. 2009 Nov;21(11):1133-41. doi: 10.1111/j.1365-2982.2009.01345.x. Epub 2009 Jun 30. PMID:19566591

Heymen S, Scarlett Y, Jones K, Ringel Y, Drossman D, Whitehead WE. [Randomized controlled trial shows biofeedback to be superior to pelvic floor exercises for fecal incontinence](#). Dis Colon Rectum. 2009 Oct;52(10):1730-7. doi: 10.1007/DCR.0b013e3181b55455. PMID:19966605

Norton C, Chelvanayagam S, Wilson-Barnett J, Redfern S, Kamm MA. [Randomized controlled trial of biofeedback for fecal incontinence](#). Gastroenterology. 2003 Nov;125(5):1320-9. doi: 10.1016/j.gastro.2003.09.039. PMID:14598248

Ko CY, Tong J, Lehman RE, Shelton AA, Schrock TR, Welton ML. [Biofeedback is effective therapy for fecal incontinence and constipation](#). Arch Surg. 1997 Aug;132(8):829-33; discussion 833-4. doi: 10.1001/archsurg.1997.01430320031004. PMID:9267265

Studien Beckenbodentraining bei Kindern und Jugendlichen

Referenz

Santos JD, Lopes RI, Koyle MA. [Bladder and bowel dysfunction in children: An update on the diagnosis and treatment of a common, but underdiagnosed pediatric problem](#). Can Urol Assoc J. 2017 Jan-Feb;11(1-2Suppl1):S64-S72. doi: 10.5489/cuaj.4411. PMID:28265323

Ladi-Seyedian S, Kajbafzadeh AM, Sharifi-Rad L, Shadgan B, Fan E. [Management of non-neuropathic underactive bladder in children with voiding dysfunction by animated biofeedback: a randomized clinical trial](#). Urology. 2015 Jan;85(1):205-10. doi: 10.1016/j.urology.2014.09.025. Epub 2014 Nov 11. PMID:25444633

Kajbafzadeh AM, Sharifi-Rad L, Ghahestani SM, Ahmadi H, Kajbafzadeh M, Mahboubi AH. [Animated biofeedback: an ideal treatment for children with dysfunctional elimination syndrome](#). J Urol. 2011 Dec;186(6):2379-84. doi: 10.1016/j.juro.2011.07.118. Epub 2011 Oct 22. PMID:22019033

Schulman SL, Von Zuben FC, Plachter N, Kodman-Jones C. [Biofeedback methodology: does it matter how we teach children how to relax the pelvic floor during voiding?](#) J Urol. 2001 Dec;166(6):2423-6. doi: 10.1016/s0022-5347(05)65607-8. PMID:11696803

De Paepe H, Renson C, Van Laecke E, Raes A, Vande Walle J, Hoebeke P. Pelvic-floor therapy and toilet training in young children with dysfunctional voiding and obstipation . BJU Int. 2000 May;85(7):889-93. doi: 10.1046/j.1464-410x.2000.00664.x. PMID:10792172
Schneider MS, King LR, Surwit RS. Kegel exercises and childhood incontinence: a new role for an old treatment . J Pediatr. 1994 Jan;124(1):91-2. doi: 10.1016/s0022-3476(94)70259-4. PMID:8283381
Sugar EC, Firlit CF. Urodynamic biofeedback: a new therapeutic approach for childhood incontinence/infection (vesical voluntary sphincter dyssynergia) . J Urol. 1982 Dec;128(6):1253-8. doi: 10.1016/s0022-5347(17)53450-3. PMID:7154180
Zivkovic V, Lazovic M, Vlajkovic M, Slavkovic A, Dimitrijevic L, Stankovic I, Vacic N. Diaphragmatic breathing exercises and pelvic floor retraining in children with dysfunctional voiding . Eur J Phys Rehabil Med. 2012 Sep;48(3):413-21. Epub 2012 Jun 5. PMID:22669134
Baskin, L. S., Kogan, B. A., & Stock, J. A. (2019). Handbook of Pediatric Urology . Wolters Kluwer

Studien Beckenbodentraining nach Schwangerschaft und Geburt

Referenz

Meekins AR, Siddiqui NY. Diagnosis and Management of Postpartum Pelvic Floor Disorders . Obstet Gynecol Clin North Am. 2020 Sep;47(3):477-486. doi: 10.1016/j.ogc.2020.05.002. PMID:32762932
Höder A, Stenbeck J, Fernando M, Lange E. Pelvic floor muscle training with biofeedback or feedback from a physiotherapist for urinary and anal incontinence after childbirth - a systematic review . BMC Womens Health. 2023 Nov 18;23(1):618. doi: 10.1186/s12905-023-02765-7. PMID:37980530
Oakley SH, Ghodsi VC, Crisp CC, Estanol MV, Westermann LB, Novicki KM, Kleeman SD, Pauls RN. Impact of Pelvic Floor Physical Therapy on Quality of Life and Function After Obstetric Anal Sphincter Injury: A Randomized Controlled Trial . Female Pelvic Med Reconstr Surg. 2016 Jul-Aug;22(4):205-13. doi: 10.1097/SPV.0000000000000255. PMID:26829343
Peirce C, Murphy C, Fitzpatrick M, Cassidy M, Daly L, O'Connell PR, O'Herlihy C. Randomised controlled trial comparing early home biofeedback physiotherapy with pelvic floor exercises for the treatment of third-degree tears (EBAPT Trial) . BJOG. 2013 Sep;120(10):1240-7; discussion 1246. doi: 10.1111/1471-0528.12194. Epub 2013 Jun 19. PMID:23782995
Romeikienė KE, Bartkevičienė D. Pelvic-Floor Dysfunction Prevention in Prepartum and Postpartum . Periods Medicina (Kaunas). 2021 Apr 16;57(4):387. doi: 10.3390/medicina57040387. PMID:33923810
Alouini S, Memic S, Couillandre A. Pelvic Floor Muscle Training for Urinary Incontinence with or without Biofeedback or Electrostimulation in Women: A Systematic Review . Int J Environ Res Public Health. 2022 Feb 27;19(5):2789. doi: 10.3390/ijerph19052789. PMID:35270480

Studien Beckenboden, Sport

Referenz

Bonaldi L, Mascolini MV, Todesco M, Zara A, Rossato C, Fede C, Fontanella CG, Stecco C. [Urinary Incontinence and Other Pelvic Floor Dysfunctions as Underestimated Problems in People under Forty Years: What Is Their Relationship with Sport?](#) Life (Basel). 2023 Dec 30;14(1):67. doi: 10.3390/life14010067. PMID:38255682

Culleton-Quinn E, Bø K, Fleming N, Mockler D, Cusack C, Daly D. [Elite female athletes' experiences of symptoms of pelvic floor dysfunction: A systematic review.](#) Int Urogynecol J. 2022 Oct;33(10):2681-2711. doi: 10.1007/s00192-022-05302-6. Epub 2022 Aug 30. PMID:36040507

Giagio S, Innocenti T, Pillastrini P, Gava G, Salvioli S. [What is known from the existing literature about the available interventions for pelvic floor dysfunction among female athletes? A scoping review.](#) Neurourol Urodyn. 2022 Feb;41(2):573-584. doi: 10.1002/nau.24883. Epub 2022 Jan 30. PMID:35094428

Giagio S, Salvioli S, Pillastrini P, Innocenti T. [Sport and pelvic floor dysfunction in male and female athletes: A scoping review.](#) Neurourol Urodyn. 2021 Jan;40(1):55-64. doi: 10.1002/nau.24564. Epub 2020 Nov 2. PMID:33137211

Pires T, Pires P, Moreira H, Viana R. [Prevalence of Urinary Incontinence in High-Impact Sport Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis.](#) J Hum Kinet. 2020 Jul 21;73:279-288. doi: 10.2478/hukin-2020-0008. eCollection 2020 Jul. PMID:32774559

Bø K. [Urinary incontinence, pelvic floor dysfunction, exercise and sport.](#) Sports Med. 2004;34(7):451-64. doi: 10.2165/00007256-200434070-00004. PMID:15233598

Studien Beckenboden, Erektile Dysfunktion, Potenz

Reference
Gbiri CAO, Akumabor JC. Effectiveness of Physiotherapy Interventions in the Management Male Sexual Dysfunction: A Systematic Review Int J Sex Health. 2023 Jan 2;35(1):52-66. doi: 10.1080/19317611.2022.2155288. eCollection 2023. PMID:38596771
Cyr MP, Dumoulin C, Bessette P, Pina A, Gotlieb WH, Lapointe-Milot K, Mayrand MH, Morin M. Feasibility, acceptability and effects of multimodal pelvic floor physical therapy for gynecological cancer survivors suffering from painful sexual intercourse: A multicenter prospective interventional study Gynecol Oncol. 2020 Dec;159(3):778-784. doi: 10.1016/j.ygyno.2020.09.001. Epub 2020 Oct 1. PMID:33010968
Pastore AL, Palleschi G, Fuschi A, Al Salhi Y, Zucchi A, Bozzini G, Illiano E, Costantini E, Carbone A. Pelvic muscle floor rehabilitation as a therapeutic option in lifelong premature ejaculation: long-term outcomes Asian J Androl. 2018 Nov-Dec;20(6):572-575. doi: 10.4103/aja.aja_30_18. PMID:29974885
Pischedda A, Fusco F, Curreli A, Grimaldi G, Pirozzi Farina F. Pelvic floor and sexual male dysfunction Arch Ital Urol Androl. 2013 Apr 19;85(1):1-7. doi: 10.4081/aiua.2013.1.7. PMID:23695397
Dorey G, Speakman MJ, Feneley RC, Swinkels A, Dunn CD. Pelvic floor exercises for erectile dysfunction BJU Int. 2005 Sep;96(4):595-7. doi: 10.1111/j.1464-410X.2005.05690.x. PMID:16104916
Dorey G, Speakman M, Feneley R, Swinkels A, Dunn C, Ewings P. Randomised controlled trial of pelvic floor muscle exercises and manometric biofeedback for erectile dysfunction Br J Gen Pract. 2004 Nov;54(508):819-25. PMID:15527607
Van Kampen M, De Weerd W, Claes H, Feys H, De Maeyer M, Van Poppel H. Treatment of erectile dysfunction by perineal exercise, electromyographic biofeedback, and electrical stimulation Phys Ther. 2003 Jun;83(6):536-43. PMID:12775199
Shafik A, El-Sibai O. Mechanism of ejection during ejaculation: identification of a urethrocavernosus reflex. Arch Androl. 2000 Jan-Feb;44(1):77-83. doi: 10.1080/014850100262443. PMID: 10690768