

DR. SILKE VON  
DER HEIDE

Fachärztin für  
Physikalische und Re-  
habilitative Medizin,  
Sportmedizin, Physio-  
therapeutin. Wissen-  
schaftlicher Beirat  
Galileo Training/Novo-  
tec Medical GmbH



Galileo®  
Therapy

MEHR ALS 450  
WISSENSCHAFTLICHE  
PUBLIKATIONEN!!!

**GALILEO® THERAPY**  
**ZUR STÄRKUNG DES BECKENBODENS**  
GANZHEITLICHE NEUROMUSKULÄRE THERAPIE

TÜV-ZERTIFIZIERTE  
MEDIZINGERÄTE



[WWW.GALILEO-THERAPY.COM](http://WWW.GALILEO-THERAPY.COM)



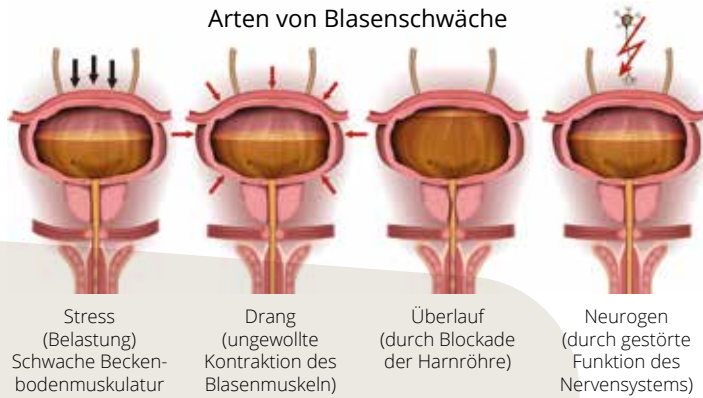
## Schwache Beckenbodenmuskulatur weit verbreitet

Blasenschwäche kann verschiedene Ursachen und Ausprägungen haben. Für Betroffene ist das stets mit einem hohen Leidensdruck verbunden. Die Ursache für eine Blasenschwäche, die unter Belastung bzw. Stress auftritt, ist meist eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur und/oder eine

Schädigung des Bandhalteapparates, der unter anderem für den korrekten Verschluss der Harnröhre zuständig ist. Die Folge ist unkontrollierter Harnverlust. Ausgelöst werden diese Störungen z.B. durch die starke Dehnung der Beckenbodenmuskulatur bzw. des Bindegewebes während einer

Schwangerschaft/Geburt oder durch Östrogenmangel (meist nach den Wechseljahren). Die Absenkung (Descensus) von Organen im Beckenbereich kann unkontrollierten Harnverlust auslösen und geht oft mit einer Beckenbodenschwäche einher. Weitere Faktoren für eine Überlastung der Blase und deren negative Folgen können schwere körperliche Arbeit, Übergewicht, chronische Bronchitis und eine Blasen- oder Prostata-OP darstellen. Mögliche Ursachen von Blasenschwäche können aber auch einen neurologischen Hintergrund, wie beispielsweise eine Parkinson- oder Alzheimer-Erkrankung, Nervenerkrankungen, Hirntumore oder auch Schlaganfälle haben.

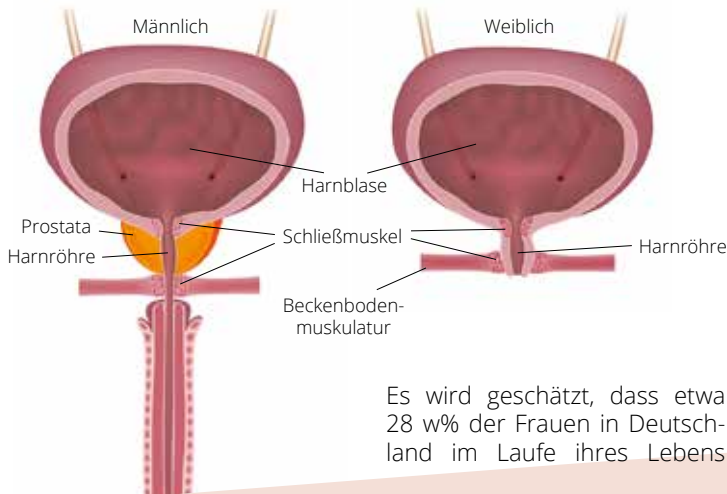
### Arten von Blasenschwäche



- Ursache von Blasenschwäche vielfältig
- Schwache Beckenbodenmuskulatur meist ursächlich

## STÄRKUNG DER BECKENBODENMUSKULATUR MIT GALILEO®

### Höhere Lebensqualität durch fitte Beckenbodenmuskulatur



Es wird geschätzt, dass etwa 28 w% der Frauen in Deutschland im Laufe ihres Lebens

von einer Blasenschwäche und ihren Folgen betroffen sind. Eine wesentliche **nichtoperative Behandlungsform** stellt die Kräftigung des Beckenbodens dar. Durch gezielte Übungen können auf dem Galileo die Beckenbodenmuskeln aktiviert werden. Während durch Physiotherapie die willentliche Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur verbessert werden kann, wird durch Galileo eine **reflektorische, also unwillkürliche Kontraktion** erreicht. Dazu sind Frequenzen von über 12

Hz erforderlich. So können auch Patientinnen oder Patienten, bei denen eine willentliche Aktivierung des Beckenbodens nur schwer möglich ist, erfolgreich behandelt werden. Dadurch ergänzen sich beide Behandlungsformen in idealer Weise.



- Nicht-medikamentöse Prävention und Therapie
- Seitenalternierende Bewegungsform
- Nur 10 min pro Tag
- Leichte Übungen
- Jede Altersklasse

Klassische Physiotherapie



Galileo® Therapy

Willentliche Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur

Reflektorische, unwillkürliche Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur

**Stärkung der Beckenbodenmuskulatur**

Objektive und subjektive Verbesserung der Auswirkungen von Blasenschwäche

Kontraindikationen bei der Anwendung von Galileo finden Sie unter: <https://www.galileo-therapy.com>

In einer Studie der Universität Göttingen konnte gezeigt werden, dass mit konventioneller Physiotherapie und Galileo Training durch Stress und Belastung verursachte Blasen-schwäche mit gleicher Wirksamkeit behandelt werden kann. Eine Kombination aus beiden Behandlungsformen war jedoch wesentlich erfolgreicher.

Während sich bei den einzelnen Behandlungsgruppen eine Heilungsrate von etwa 60% ergab, führte die Kombination von Physiotherapie und Galileo zu einer Erfolgsrate von 80%!

### Behandlung der Blasen-schwäche mit dem Galileo Vibrationstraining und Physiotherapie

In einer prospektiven, randomisierten Studie wurde der Einfluss eines Vibrationstrainings mit dem Galileo und Physiotherapie auf die Beckenbodenmuskulatur und der Blasen-schwäche untersucht. In der Studie wurden 29 Patientinnen in 3 Gruppen eingeteilt:

- Gruppe 1: 24 Wochen Galileo-Training und Physiotherapie
- Gruppe 2: 12 Wochen Physiotherapie, anschließend 12 Wochen Galileo.
- Gruppe 3: 12 Wochen Galileo, anschließend 12 Wochen Physiotherapie

Das Galileo-Training wurde zweimal wöchentlich 8 Minuten durchgeführt, die Physiotherapie zweimal wöchentlich 30 Minuten.

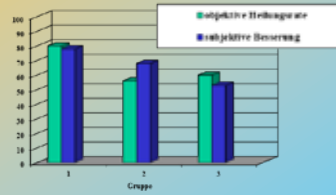
Urinverlust Häufigkeit in %	0 Wochen	24 Wochen	Besserung um
Gruppe1	9,2	1,8	78%
Gruppe2	9,1	2,9	68%
Gruppe3	8,7	4,1	53%

Subjektive Besserung der Häufigkeit des Urinverlustes

Inkontinenzgrad	0	1	2	3	Total
Gruppe1	8	1	1	0	10
Gruppe2	5	4	0	0	9
Gruppe3	6	3	1	0	10
Total	19	8	2	0	29

Nach 24 Wochen betrug die objektive Heilungsrate 80% in Gruppe 1 und 56 bzw. 60 % in Gruppe 2 und 3

Quelle: S. von der Heide, V Viereck, R Hilgers, G Emons, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Georg-August-Universität Göttingen



**Zusammenfassung:** Durch das Vibrationstraining konnte in Verbindung mit Physiotherapie die Blasen-schwäche sowohl objektiv als auch subjektiv wesentlich verbessert werden.

Auch das subjektive Wohlbefinden verbesserte sich mehr in

der kombinierten Behandlungsgruppe.\*

Die optimale Muskelaktivierung des Beckenbodens hängt von der Frequenz, der Amplitude und der Körperhaltung ab.

In einer koreanischen Studie wurde herausgefunden, dass bei einer Frequenz von 26 Hz und einem Kniewinkel von 40° eine maximale Aktivierung erreicht wird. Für Patienten, denen 26 Hz zu anstrengend sind, können 12 Hz verwendet werden.\*\*

Eine Übersicht über den Einsatz des Galileo im Rahmen der Physiotherapie erläutert die physiologischen Grundlagen und gibt konkrete Beispiele für die Behandlung der Stressinkontinenz.\*\*\*

### ZIELE VON GALILEO®

- Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Verbesserung der negativen Auswirkungen schwacher Muskulatur (z.B. Blasen-schwäche)
- Schmerzreduktion
- Wahrnehmung
- Verbesserung Flexibilität
- Tonusregulation
- Training des Beckenbodens nach Geburt
- Entspannung

### VORTEILE VON GALILEO®

- **Unwillkürliche, reflektorische Muskelkontraktion**  
Die Vibration durch das Galileo Gerät löst einen automatischen Reflex der Beckenbodenmuskulatur aus. Die Muskulatur wird **ohne eigene aktive Anstrengung**, nur durch den körpereigenen Reflex trainiert. (somit für **Jeden** möglich)
- Nicht-medikamentöse Therapie
- Sehr hohe Akzeptanz
- Einfache Umsetzung im Alltag
- Ganzheitliches Training mit wenigen Übungen
- Training von Muskelkraft, Muskelleistung
- Anregung von Durchblutung und Gewebe-Stoffwechsel
- Lockerung von Verspannungen
- Hohe Anzahl von Wiederholungen ermöglicht kürzere Trainingszeit

### SICHERES TRAINING MIT GALILEO® THERAPY

Auch wenn sich die Muskelstimulation durch Galileo sehr intensiv anfühlt und der Muskel je nach Übung und Einstellungen in der Tat sehr stark gefor-

dert werden kann, zeigen Studien, dass die gelenksinternen Kräfte auch bei sehr intensiver Galileo Anwendung vergleichbar mit denen beim Gehen sind. Gleichzeitig fördert die reflex-basierte Aktivierung der Muskulatur das Zusammenspiel der natürlichen Muskelketten. Damit ist die Galileo Anwendung gelenkschonend.

Im Vergleich zu alltäglichen Bewegungen findet das Training auf Galileo zudem unter sehr kontrollierten Bedingungen statt – die Galileo Anwendung ist deutlich besser dosierbar und somit auch sicherer als übliche Trainingsmethoden.

\*Vibration stärkt den Beckenboden - Innovation in der Therapie

Ross S, Viereck V Gynäkologie und Geburtshilfe, 2004;4:1-2,

\*\*Determining the Posture and Vibration Frequency that Maximize Pelvic Floor Muscle Activity During Whole-Body Vibration. Lee J, Lee K, Song C Med Sci Monit, 2016;22(0):4030-4036, PMID: 27787476

\*\*\*Physiotherapie in Kombination mit Vibrationstherapie Eine sinnvolle Therapieoption?

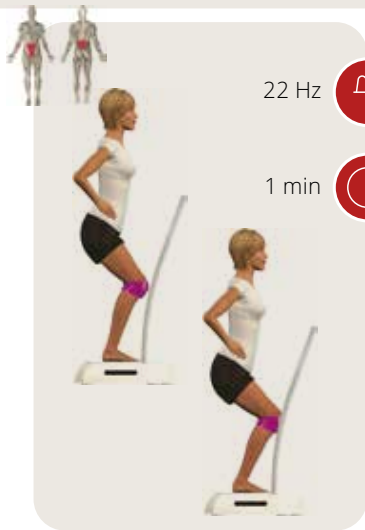
S. von der Heide: Praxis Physiotherapie, 2:75 - 80, 2011

Weitere Studien zum Knochenaufbau, Sturzrisiko & Leistungsfähigkeit sowie zur Sicherheit finden Sie unter: <https://www.galileo-training.com/de-deutsch/literatur.html>



**Allgemeine Tipps:** Beginnen Sie als Anfänger zunächst bei kleinen Amplituden (Füße ganz zusammen). Nutzen Sie allmählich eine breitere Fußstellung (z. B. Pos. 1–2), um die Intensität der Übungen zu steigern.

## EINSTIEGSÜBUNGEN MIT GALILEO®



22 Hz



1 min



### Haltung / Fußposition

- Oberkörper aufrecht
- Band fest um Knie wickeln
- Knie leicht gebeugt und leicht nach außen drücken

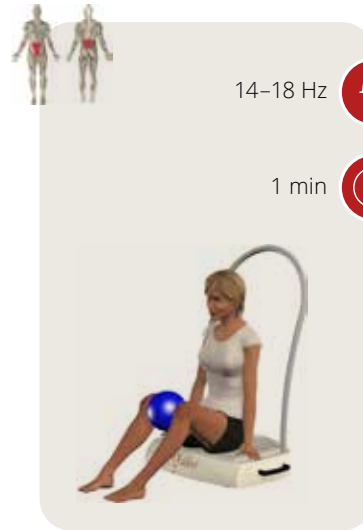
### Bewegungsausführung

- Oberkörper aufrichten
- Knie leicht beugen
- Knie leicht nach außen drücken
- Leichte Auf- und Abwärtsbewegung
- 4 Sekunden aufwärts – 4 Sekunden abwärts

### Ziele

- Training der Beckenbodenmuskulatur
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur

ANFÄNGER – Ü 30



14–18 Hz



1 min



### Haltung / Fußposition

- Auf Trainingsplattform setzen, Steißbein auf Pos. 0
- Ball zwischen Knie klemmen (oder: Mit Handflächen Knie nach außen drücken)

### Bewegungsausführung

- Knie gegen Ball drücken
- 4 Sekunden halten – 4 Sekunden entspannen

### Ziele

- Training der Beckenbodenmuskulatur
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur

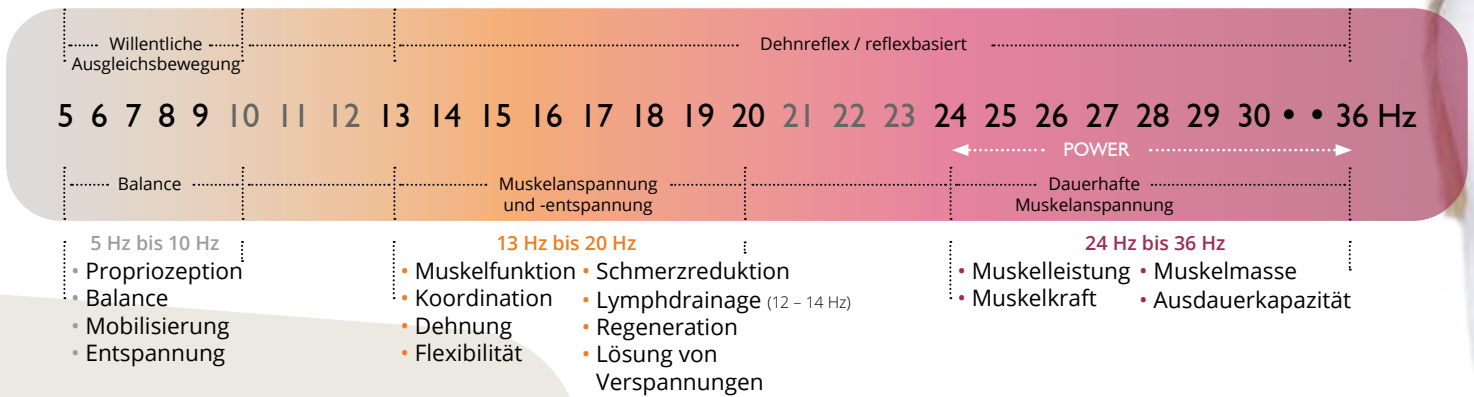
FORTGESCHRITTEN – Ü 36

### LEGENDE



## FREQUENZBEREICH VON GALILEO®

Wahl der Frequenz abhängig vom Trainingsziel



## GALILEO® MED 35

### FÜR DIE HÄUSLICHE THERAPIE

#### Kompakte Technik und Funktionsvielfalt.

Ausgeriffte Technik auf kleinem Raum. Galileo Med 35 bietet mit der integrierten Wobbel- und Smart Coaching-Funktion eine große Funktionsvielfalt und ermöglicht hohe Effektivität. Der geräuscharme Betrieb kann die Anwendung mit Komfort auf angenehme Art verbinden. Galileo Med 35 ist der ideale Galileo für das häusliche Training zur Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur: Von Balance und Propriozeption über Koordination, Lockerung und Entspannung bis hin zum Muskelaufbau deckt der große Frequenzbereich von 5 bis 33 Hz alle wesentlichen Anwendungsziele ab. Der optionale Haltebügel bietet zudem gerade auch bei Balanceübungen zusätzliche Sicherheit.

ckenbodenmuskulatur: Von Balance und Propriozeption über Koordination, Lockerung und Entspannung bis hin zum Muskelaufbau deckt der große Frequenzbereich von 5 bis 33 Hz alle wesentlichen Anwendungsziele ab. Der optionale Haltebügel bietet zudem gerade auch bei Balanceübungen zusätzliche Sicherheit.



- Geprüfte Sicherheit (Mit Medizin-Zulassung)
- Hohe Frequenzen bis 33 Hz (durch Hightech-Mechanik)
- Ruhiger Stand (Trotz hoher Frequenzen)
- Einfache Bedienung
- Hohe Zuverlässigkeit und Langlebigkeit

Inklusive: Fernbedienung



Optional: Halteständer / Haltebügel



WIR BERATEN SIE GERNE!

WWW.GALILEO-THERAPY.COM



TÜV-zertifiziertes Qualitätsmanagement-System für Medizinprodukte gemäß ISO 1348.