

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Charakteristika der Arbeitsfelder Gynäkologie und Geburtsvorbereitung</b> .....	12
<b>1.1</b>	<b>Tabus, die zum Glück keine mehr sind!</b> .....	12
<b>1.2</b>	<b>Physiotherapeuten und Hebammen</b> .....	12
<b>2</b>	<b>Physiotherapie bei hormonellen Veränderungen</b> .....	16
<b>2.1</b>	<b>Charakteristika des Arbeitsfeldes</b> .....	16
<b>2.2</b>	<b>Lebensphasen der Frau</b> .....	16
2.2.1	Pubertät .....	16
2.2.2	Phase des Menstruationszyklus ...	16
2.2.3	Klimakterium .....	16
2.2.4	Menstruationszyklus .....	18
<b>2.3</b>	<b>Ärztliche Diagnostik und Therapie bei hormonellen Störungen</b> .....	20
2.3.1	Diagnostik .....	20
2.3.2	Therapie .....	20
<b>2.4</b>	<b>Physiotherapeutische Untersuchung bei Störungen im Klimakterium</b> .....	21
2.4.1	Gewichtsprobleme .....	21
2.4.2	Herz-Kreislauf-Probleme .....	21
2.4.3	Osteoporoserisiko .....	22
2.4.4	Inkontinenz, Senkungsbeschwerden und Schmerzen im Beckenbereich .....	22
<b>2.5</b>	<b>Physiotherapeutische Behandlung bei Störungen im Klimakterium</b> .....	22
2.5.1	Therapie von postmenopausalen Gewichtsproblemen .....	22
2.5.2	Osteoporoseprävention .....	23
2.5.3	Krafttraining .....	23
2.5.4	Ausdauersport .....	24
<b>2.6</b>	<b>Inkontinenz, Senkungsbeschwerden und Schmerzen im Beckenbereich</b> .....	24
<b>2.7</b>	<b>Physiotherapie bei Zyklusstörungen</b> .....	24
2.7.1	Bindegewebsmassage .....	24
2.7.2	Hydrotherapie und Balneotherapie .....	25
2.7.3	Körperwahrnehmungsverfahren und Bewegung .....	25
<b>2.8</b>	<b>Literatur</b> .....	26
<b>3</b>	<b>Physiotherapie in der Schwangerschaft</b> .....	30
<b>3.1</b>	<b>Überblick zum Arbeitsfeld Geburtsvorbereitung</b> .....	30
<b>3.2</b>	<b>Grundlegende Kenntnisse zur Schwangerschaft</b> .....	30
3.2.1	Veränderungen in der Schwangerschaft .....	30
3.2.2	Ärztliche Diagnostik und Therapie .....	34
3.2.3	Physiotherapeutische Untersuchung .....	38
3.2.4	Physiotherapeutische Behandlung .....	39
<b>3.3</b>	<b>Spezielle Kenntnisse zum Geburtsvorgang</b> .....	43
3.3.1	Geburtsmechanik .....	43
3.3.2	Positionen während der Geburt ...	45

3.3.3	Wehenphysiologie.....	47	<b>3.4</b>	<b>Ziele und Inhalte eines Geburtsvorbereitungskurses....</b>	<b>55</b>
3.3.4	Geburtsphasen.....	48	3.4.1	Geschichte der Geburtsvorbereitung .....	55
3.3.5	Schmerzen während der Geburt... ..	49	3.4.2	Allgemeine Hinweise zur Kursorganisation.....	55
3.3.6	Überwachung während der Geburt	51	3.4.3	Inhalte der Geburtsvorbereitungs- kurse .....	56
3.3.7	Operative Geburtsbeendigung ....	51	<b>3.5</b>	<b>Literatur.....</b>	<b>65</b>
<b>4</b>	<b>Physiotherapie nach der Geburt.....</b>	<b>68</b>			
<b>4.1</b>	<b>Charakteristika des Arbeitsfeldes Wochenbettbehandlung.....</b>	<b>68</b>	4.2.12	Bauchmuskulatur .....	73
<b>4.2</b>	<b>Grundlegende Kenntnisse zum Wochenbett .....</b>	<b>68</b>	4.2.13	Atmung.....	75
4.2.1	Hormonelle Umstellung.....	68	4.2.14	Baby-Blues (Wochenbettverstimmung).....	75
4.2.2	Rückbildung der Gebärmutter (Involution des Uterus).....	68	4.2.15	Laktation (Stillen) .....	75
4.2.3	Rückbildung des Bandapparates der Gebärmutter .....	69	4.2.16	Störungen im Wochenbett.....	78
4.2.4	Rückbildung von Vagina und Vulva	69	4.2.17	Ärztliche Diagnostik und Therapie .	82
4.2.5	Körpergewicht.....	70	4.2.18	Physiotherapeutische Untersuchung der Wöchnerin.....	84
4.2.6	Körpertemperatur.....	70	4.2.19	Physiotherapeutische Behandlung der Wöchnerin.....	86
4.2.7	Herz und Kreislaufsystem .....	70	<b>4.3</b>	<b>Spezielle Kenntnisse zur Rückbildungsgymnastik .....</b>	<b>95</b>
4.2.8	Haut.....	70	4.3.1	Ziele und Inhalte des Rückbildungs- kurses .....	95
4.2.9	Blasenfunktion.....	70	4.3.2	Kurseinheiten.....	96
4.2.10	Darmfunktion .....	70	<b>4.4</b>	<b>Literatur.....</b>	<b>98</b>
4.2.11	Beckenbodenmuskulatur, bindegewebige Strukturen, Nervenverbindungen .....	70			
<b>5</b>	<b>Anatomie und Physiologie des Beckenbodens .....</b>	<b>102</b>			
<b>5.1</b>	<b>Einführung .....</b>	<b>102</b>	5.2.4	Struktur der Muskulatur .....	114
<b>5.2</b>	<b>Struktur und Funktion.....</b>	<b>102</b>	5.2.5	Bindegewebige Strukturen am Beckenboden .....	114
5.2.1	Die tiefe Beckenbodenschicht (oder Muskeln am Beckenboden) ..	104	5.2.6	Muskuläre Funktionszusammen- hänge/Ko-Kontraktion/ Synergismus.....	116
5.2.2	Die oberflächliche Beckenboden- schicht (oder Muskeln unter- bzw. oberhalb des Beckenbodens).....	108	5.2.7	Funktion der Beckenboden- muskulatur.....	117
5.2.3	Innervationssysteme am Beckenboden .....	110	<b>5.3</b>	<b>Literatur.....</b>	<b>118</b>

<b>6</b>	<b>Wichtige Funktionssysteme am Beckenboden</b> .....	120		
<b>6.1</b>	<b>Speicher- und Entleerungs- funktion der Blase</b> .....	120	<b>6.2</b>	<b>Speicher- und Entleerungs- funktion des Rektums</b> .....
6.1.1	Die Organe des unteren Harntrakts	120	6.2.1	Die Organe des unteren Verdauungstraktes .....
6.1.2	Innervation des unteren Harntraktes .....	122	6.2.2	Anorektale Muskulatur .....
6.1.3	Speicherphase der Blase .....	125	6.2.3	Innervation des Rektums .....
6.1.4	Entleerungsphase der Blase .....	125	6.2.4	Funktion des Rektums .....
			6.2.5	Die Speicherphase des Rektums...
			6.2.6	Die Entleerungsphase des Rektums (Defäkation) .....
			<b>6.3</b>	<b>Literatur</b> .....
				136
<b>7</b>	<b>Funktionsstörungen an Organsystemen im Beckenbereich</b> .....	138		
<b>7.1</b>	<b>Speicher- und Entleerungs- störungen der Blase</b> .....	138	<b>7.2</b>	<b>Anorektale Dysfunktionen</b> .....
7.1.1	Störungen des unteren Harntrakts.	138	7.2.1	Stuhlinkontinenz .....
7.1.2	Inkontinenzformen .....	140	7.2.2	Ärztliche Diagnostik und Therapie.
7.1.3	Ursachen der Inkontinenz .....	141	7.2.3	Physiotherapeutische Untersuchung .....
7.1.4	Vorkommen der Inkontinenz .....	141	7.2.4	Physiotherapeutische Behandlung.
7.1.5	Störungsbilder bei vesikaler und urethraler Dysfunktion .....	143	<b>7.3</b>	<b>Literatur</b> .....
7.1.6	Diagnostik .....	143		190
7.1.7	Therapie .....	145		
7.1.8	Physiotherapeutische Untersuchung .....	148		
7.1.9	Physiotherapeutische Behandlung.	160		
<b>8</b>	<b>Senkungsbeschwerden</b> .....	192		
<b>8.1</b>	<b>Genitalsenkung</b> .....	192	8.2.2	Symptome .....
8.1.1	Verschiedene Ebenen des vaginalen Stützapparates (nach Entfernung des Uterus) .....	194	8.2.3	Ärztliche Diagnostik und Therapie.
			8.2.4	Physiotherapeutische Untersuchung bei Senkung .....
			8.2.5	Physiotherapeutische Behandlung bei Senkung .....
<b>8.2</b>	<b>Beckenbodensenkung (Descending Perineum Syndrome, DPS)</b> .....	195	<b>8.3</b>	<b>Literatur</b> .....
8.2.1	Ursachen der Störungen .....	196		205

<b>9</b>	<b>Chronische Schmerzen im Beckenbereich</b> .....	208		
<b>9.1</b>	<b>Biochemische Zusammenhänge</b> .....	208	9.3.3	Vulvodynie .....
			9.3.4	Vaginismus .....
9.1.1	Gefahr der Chronifizierung .....	209	9.3.5	Interstitielle Zystitis .....
			9.3.6	Lichen sclerosus .....
<b>9.2</b>	<b>Begriffsdefinitionen</b> .....	210	9.3.7	Endometriose .....
			9.3.8	Muskuloskelettales Schmerzsyndrom .....
<b>9.3</b>	<b>Vorkommen</b> .....	211		
9.3.1	Syndrom des hyperaktiven Beckenbodens .....	211	<b>9.4</b>	<b>Literatur</b> .....
9.3.2	Entzündung des Scheidenvorhofs (Vulvar Vestibulitis Syndrome, VVS) .....	217		
<b>10</b>	<b>Physiotherapie nach Operationen</b> .....	237		
<b>10.1</b>	<b>Überblick über das Arbeitsfeld</b> ..	237	<b>10.4</b>	<b>Physiotherapie nach Brustoperationen</b> .....
<b>10.2</b>	<b>Physiologische Grundlagen funktioneller Rehabilitation</b> .....	237	10.4.1	Anatomie der Brust .....
10.2.1	Therapie in der Entzündungsphase (0.–5. Tag) .....	238	10.4.2	Abweichungen, Veränderungen und Erkrankungen der Brust .....
10.2.2	Therapie in der Proliferationsphase (5.–21. Tag) .....	239	10.4.3	Früherkennung .....
10.2.3	Therapie in der Umbauphase (21.–360. Tag) .....	239	10.4.4	Medizinische Behandlung .....
			10.4.5	Physiotherapie bei Frauen mit Brustkrebs .....
<b>10.3</b>	<b>Physiotherapie nach Verletzungen und Operationen im Becken</b> .....	241	<b>10.5</b>	<b>Literatur</b> .....
10.3.1	Senkungsoperationen mit Kunststoffnetzen/-bändern .....	243		
10.3.2	Operationen am Darm .....	244		
10.3.3	Operationen an der Blase .....	246		
	<b>Sachverzeichnis</b> .....	273		