

Sachverzeichnis

A

Abhebeproben 281
 Abhusthilfen 269
 Adaptation 11
 Adnexitis puerperalis 97
 Akupunktur 205
 Algopareunie 123
 Allgemeinanästhesie 32
 Alltagsverhalten, Frühwochenbett 257
 – Rückbildungsgruppe 325
 Analfunktion 48
 Analöffnung, Verschluss 51
 Anti-Konzeptions-Beratung 17
 Apgar-Wert 167
 Atembewegungen 56, 243
 Atemeigenrhythmus 58
 Atemschulung, Kaiserschnitt 277
 Atemtherapie, Korken 360
 – Frühwochenbett 244
 – Mundraumarbeit 360
 – Sprechatem 360
 Atmungswahrnehmung 358
 Ausscheidungsurogramm 404

B

Babymassage 209
 Babyschaukel 348
 Babywippe 348
 Ballübungen 319
 Bauchatmung erlernen 245
 – in Bauchlage 248
 Bauchbinde 301
 Bauchblase 52
 Bauchformen 129
 Bauchlagestand 284
 Bauchmuskelerkäftigung, Frosch 341
 Bauchmuskeln, globale, Test 67
 Bauchmuskelntraining, Rückenlage 228
 Bauchmuskulatur aktivieren 249
 – Beckenboden, Zusammenspiel 68
 – Befund 128
 – Brückenaktivität 258
 – Funktionseinschränkungen 128
 – ventrolaterale 61
 Bauchtanzgruppe 391
 Bauchwandmuskulatur, ventrale 59
 Becken und Geburt 87
 Becken, knöchernes, Geburt 84
 Beckenboden, Muskelfaserverläufe 366
 – Aufbau 71
 – Aufgabe 365
 – Fantasihilfen 255
 – Funktionseinbußen durch Geburt 82

– Geburt 81
 – Koordination mit anderen Muskelgruppen 367
 – Körperarbeit 364
 – Muskelarbeit 367
 – Muskelarten 365
 – Muskelfasertypen 366
 – Muskeltonus 365
 – Neurophysiologie 393
 – oberflächliche Muskeln 77
 – postpartale Muskelschwäche 365
 – – Strukturverletzung 365
 – Rückbildung, Spätwochenbett 364
 – sanfte Aktivierung 254
 – Schichten 74
 – sprechender 375
 – Strukturschädigung mit Funktionsstörung, Übungen 380
 – Wundheilungsstörung 103
 Beckenboden-Bauchmuskel-Synergismus, Stimulation 253
 Beckenbodendiagnostik 83
 Beckenbodenentlastung, Übungen 410
 Beckenbodengruppe 391
 Beckenbodenmuskulatur, Aufbau 72
 – Faserarten 73
 – Innervation 80
 Beckenbodenschule 391
 Beckenbodensystem 47, 70
 – funktionelles Zusammenwirken 70
 Beckenbodentherapie, Ausgangsstellungen 368
 – Rückbildung, Spätwochenbett 368
 Beckenbodentraumen 119
 Beckenbodenübungen 370
 Beckenring, Beschwerden im Wochenbett 140
 – Kraftübertragung 85
 – Untersuchung 146
 Beckenvenenthrombose 34
 Behandlung zwischen Klinik und Rückbildungsgymnastik 308
 Bein- u. Beckenvenensystem, Störungen 105
 Beinadduktoren bei der Geburt 88
 Beinvenenkompression 237
 Beinvenenthrombose 34
 – Therapie 295
 Belastungsdauer 415
 Belastungsumfang 415
 Bereitschaftstonus 70
 Besenreiservarizen 107
 Bewegungsanleitung, Frühwochenbett, Behandlung 229
 Bewegungsübergänge, Frühwochenbett 258
 – Kaiserschnitt 267

Bindegewebe, Regeneration und Heilung 100
 Blasenschließmuskel 393
 Blasen-tonusminderung, progesteronabhängige 48
 Blüte 255
 Blutungen, akute, Frühwochenbett 96
 – Spätwochenbett 97
 Bobath-Konzept 183
 Bonding 30
 Braunüle 34
 Brücke, chinesische 337
 Brückenbauch 342
 Brückenbogen aus Seitlage 336
 Brückenleiter, Abstieg von der 338
 Brustentzündung, siehe Mastitis puerperalis 112

C

Centrum tendineum perinei 79
 Chloasma uterinum 41
 Cowboy 330

D

Dammnaht im Frühwochenbett 290
 – Ballgymnastik 318
 – Nahtpflege 291
 – Sekundärheilung 291
 Dammnähte, Nachbehandlung 103
 Dammschnitt, Wundheilungsstörung 103
 Darmentleerung, verzögerte, postpartum 52
 Darmfunktion 48
 Defäkation, erschwerte, Hilfen 265
 Defäkationsstörungen 116, 402
 Defäkationsverhalten, Frühwochenbett 264
 Dehnlage 361
 Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus 223
 Depression, postpartale 137
 Descensus uteri 403
 Diaphragma pelvis 74
 – urogenitale 75
 Drehkreuz 347
 Druckerhöhung, abdominale, Selbsthilfe 261
 Druckurethrographie 404
 Dysfunktion, muskuläre, Therapieansatz 64

- E**
- Endometritis puerperalis 98
 - Enterozele 405
 - Entstauungstherapie 356
 - Entwicklungsstörungen, motorische 182
 - Entzündungsphase 99
 - Enuresis 401
 - EPH-Gestose 34
 - Esel streck dich 352
- F**
- Fehlbildung, Neugeborenes 180
 - Fehlreaktion, orthostatische 37
 - Fieber im Wochenbett 289
 - Flatus vaginalis 124
 - Fluddel 316
 - Frosch 340
 - Frösche, stehende 348
 - Frühgeburt 188
 - Frühwochenbett, akute Blutungen 96
 - Alltagsverhalten 258
 - Bauchlage 233
 - Befundaufnahme 212
 - Behandlungsbeginn 232
 - Behandlungsziele 217
 - Bewegungsübergänge 258
 - Definition 4
 - Massage 234
 - Frühwochenbettverstimmung 136
 - Fundusstand nach der Geburt 20
 - Fußbelastung, funktionelle 324
- G**
- Gallionsfigur 342
 - Ganzkörperspannung 286
 - Gebärmutter, Rückbildung 17
 - Gebärmutterbänder, Rückbildung 21
 - Gebärmutterhöhle, Wundheilung 20
 - Geburt, ambulante 4
 - Geburtsverarbeitung 193
 - Gehen, Rückbildungsgruppe 325
 - Gelenkmobilisation 342
 - Gesprächsführung 416
 - Glottis, Funktion 53
 - Goldfisch 352
 - Gruppenleitung 416
 - Gruppenstunde, Ausklang 386
- H**
- Haltungsaufbau, Rückbildungsgruppe 325
 - Hämatom, infralavorielles 97
 - parametranes, Behandlung 292
 - supralavorielles 97
 - Hämatome, postpartale 97
 - Hämorrhoiden 122
 - Behandlung Thrombophlebitis, Therapie 292
 - Harnabgang, unkontrollierter 114
 - Harnblase, autonome Innervation 396
 - - Kontrolle 394
 - Lage und Verschluss 46
 - Miktionsstörung 400
 - sensible Innervation 396
 - somatische Innervation 396
 - Speicherstörung 400
 - Harnfunktion, Wochenbett 47
 - Harninkontinenz, Übungen 409
 - Harnretention 113
 - Harnröhre, Verschluss 76
 - Harntrakt, unterer, Aufbau und Funktion 45
 - Harnverhalt 113
 - Hausgeburt 4
 - Haut, Regeneration und Heilung 102
 - Hautveränderungen, Schwangerschaft 41
 - Wochenbett 41
 - Herzarbeit, post partum 37
 - Hoch das Bein 337
 - Homöopathie 207
 - Huckepack-Transport 386
 - Hüftgelenk, Bewegungseinschränkung und Geburt 88
 - Hüftmuskulatur, Spannungsaufbau 355
 - Hula-hula 342
 - Beckenboden 370
 - Hyperbilirubinämie 182
 - Hyperkoagulabilität 105
- I**
- Ikterus, neonataler 182
 - Iliosakralgelenk, Belastungstest 155
 - Triggerpunkte 154
 - Untersuchung im Wochenbett 154
 - Iliosakralgelenksblockierung 153
 - Iliosakralgelenksprobleme 151
 - Therapie 303
 - Iliosakralverschiebung 152
 - Inkontinenz 397
 - anale 116
 - Inkontinenzursachen 398
 - Involution 11, 17
 - ISG-Beschwerden, Übungen 354
- K**
- Käferstellung 240
 - Kaiserschnitt, absolute Indikation 25
 - Atemschulung 278
 - Beckenbodendysfunktion 26
 - Befundaufnahme 214
 - Behandlung im Frühwochenbett 266
 - Behandlungsziele erste Tage 218
 - Bewegungsübergänge 267
 - Geschichte 23
 - Indikation 25
 - Methoden 26
 - Narbenprobleme 104
 - primärer 25
 - psychosomatische Probleme 33
 - relative Indikation 25
 - Sensibilitätsstörungen 105
 - Thromboseprophylaxe 274
 - Vorgehen 26, 31
 - Wundheilungsstörungen 104
 - Kaiserschnittnarbe, Keloidbildung 105
 - Kaiserschnitt-Wöchnerin, Probleme 33
 - Känguru-Methode 190
 - Kantenschmerz, Lochialstauung 96
 - Kick-und-Kick 375
 - Kindbettfieber 8, 98
 - Kindstod, plötzlicher 200
 - Kirschkersäckchen 314
 - KISS = Kopfgelenk-Induzierte-Symmetriestörung 186
 - KISS-Kind 186
 - Klötzchenspiel zum Türmchen 323
 - Koaption, muköse 399
 - Kohabitationsbeschwerden 124
 - Kohabitationsschmerzen 125
 - Kolostrum 111
 - Kompressionsdruck-Klassen 238
 - Kompressionsstrümpfe 237
 - Kompressionsverbände 237
 - Korken 360
 - Körperabschnitte einordnen 248
 - Körperbild 381
 - Körperwahrnehmung bei der Bewegung 383
 - Rückbildungsgruppe 381
 - Übungen 387
 - Krampfadern 105
 - Kreislaufanregung 270
 - Kreislaufückanpassung im Wochenbett 35
 - Kreuzschmerzbehandlung 276
 - Kreuzschmerzen, Übungen 354
 - Kriechen, tiefes 344
 - Kurse, offene 313
 - Kurz und bündig 329
- L**
- Laktation 89
 - Laktationsamenorrhoe 17
 - Levatorplatte 75
 - Ligamenta cardinalia 21
 - Linea fusca 41
 - Lochialfluss 17
 - Lochialstauung 97
 - Lochien 21
 - Lost Penis Syndrome 126
 - Luftballon 316
 - Lungenembolie 105, 110
- M**
- Markovich-Konzept 191
 - Massage, Frühwochenbett 234
 - Mastitis puerperalis 98, 112
 - Mekoniumileus 180
 - Membran, perineale 76
 - MFP = Muskelfunktionsprüfung 67

- Miktion, Ablauf 394
 – suprapontine Kontrolle 396
 Miktionsreflexe 396
 Miktionsstörungen 113
 Miktionsverhalten, Frühwochenbett 263
 Miktionszentrum 396
 Milchmenge, geringe 111
 Milchstau 112
 Misgave-Ladach-Methode 29
 – Vorteile 30
 Mondlage 361
 Münchhausen auf der Kugel 373
 Mundraumarbeit 360
 Musculi iliococcygei 75
 Musculi pubococcygei 75
 Musculi puborectales 75
 Musculus bulbospongiosus 78
 Musculus coccygeus 75
 Musculus compressor urethrae 77
 Musculus detrusor vesicae 76
 Musculus ischiocavernosus 79
 Musculus levator ani 74
 Musculus obliquus externus, Muskel-funktionsprüfung 68
 – – – abdomini 61
 – – internus abdominis 62
 Musculus obturatorius internus 86
 Musculus piriformis 86
 – – Eigenbehandlung 156
 – – Iliosakralgelenksprobleme 155
 Musculus pyramidalis 60
 Musculus quadratus lumborum 63
 Musculus rectus abdominis 59
 – – – Muskelfunktionsprüfung 67
 Musculus sphincter urethrae 76, 77
 – – urogenitalis 76
 – – ani externus 79
 Musculus transversus abdominis 62
 – – perineus profundus 75
 – – vaginae 77
 Musik in der Rückbildungsgymnastik 387
 Muskelaktivitäten 223
 Muskelaufbau 221
 Muskelfunktion 221
 Muskelgewebe, Regeneration und Heilung 101
 Muskelkontraktionsformen 222
 Muskelkraft 222
 Muskelstrukturen 220
 Muskelsystem, globales 64
 – lokales 64
- N**
- Nabelhernie 105
 Nachsorgehebamme, Wochenbett-besuch 205
 Nachwehen 19
 – Kaiserschnitt 33
 – Wirkung 19
 Naht-Infektion 103
 Narbenbehandlung 286
 Narkoseformen 32
 Nebenastvarizen 107
 Neugeborenes, Reifetest 167
 – Stoffwechselerkrankungen 180
- Nierenfunktion, Schwangerschaft 42
 Noppenball 316
 Not-Sectio 26
 Nykturie 401
- O**
- Obstipationsbeschwerden 120
 Orthostase 36
 Oxytozin 16
- P**
- Päckchenstellung 387
 Parametrien 21
 Pars urethrovaginalis 76
 Partnerschaft 165
 PBU = Pressure Biofeedback Unit 66
 Periduralanästhesie 32
 Peritonitis puerperalis 98
 Pezziball 317
 – Wirkung 317
 Pezziballübungen, Prinzipien 319
 Phlebitis, akute 34, 107
 Phlebothrombose 34, 105, 107
 Plexusparese, obere 181
 – untere 181
 Pneumonieprophylaxe 270
 Polyurie 401
 PPPP = Peri Partum Pelvic Pain 151
 Prolaktin 16
 Prolaps durch Schwangerschaft und Geburt 83
 – Behandlungsmöglichkeiten 408
 – Biofeedback 410
 – Elektrotherapie 410
 – Therapie 407
 – uteri 403
 – – Befunderhebung 404
 Prolapsoperationen 406
 Proliferationsphase 100
 Psychose, postpartale 137
 PTS = Syndrom, postthrombotisches 110
 Puborektalisschlinge, geburtstraumatische Verletzung 51
 Puerperalfieber 98
 Puerperalsepsis 98
 Pyelonephritis puerperalis 98
- Q**
- Quadratusarkade 64
- R**
- Redon 34
 Reflexzonen-therapie am Fuß 208
 Regio analis 79
 – urogenitalis 77
 Regionalanästhesie 32
 Reissäckchen 314
 Rektozele 405
 Rektusdiastase 134
 – Therapie 303
- Risikokind 169
 Risikoneugeborene 179
 Ritt auf dem Overball 374
 Rückbildung im Wochenbett 11
 – Behandlungsziele 217
 – Körpergewicht 35
 Rückbildungsbehandlung, Unterlasung 14
 Rückbildungsgruppe, Alltagsverhalten 326
 – Ausklang 386
 – Gehen 325
 – Haltungsaufbau 325
 – Lagerungshilfen 314
 – Rumpfstabilisation 327
 – Sichern der Körperstatik 322
 – Spürhilfen 314
 – Stehen 323
 – Übungshilfen 317
 Rückbildungsgymnastik, Aufbau 418
 – Beginn 15
 – Geschichte 11
 – Schwerpunkte 320
 – was kommt danach 390
 – Ziel 13
 Rückbildungskurs, Grundausrüstung 419
 – Kohabitationsbeschwerden 127
 – Organisation 417
 – Stillen 90
 Rückbildungsvorgänge, Körpertherapie 13
 Rückenschmerzen, lumbale 159
 Rumpfkapsel, Funktionseinheit 52
 Rumpfkapselsynergismus 53
 Rumpfstabilisation, Rückbildungsgruppe 327
 Rumpfwandmuskulatur, dorsale 63
 – Funktion 58
 – Kraftanalyse 66
 – Stabilisierung 256
 Rund wie ein Igel 349
- S**
- Säugling, Entwicklungsabweichungen 178
 – Entwicklungsschritte 170
 – Handling 171
 – Tragen 172
 Scheidenhämatom 97
 Schluckvorgang 54
 Scherzanamnese 142
 Schmerzarten 141
 Schnelligkeitsausdauer 270
 Schreikind 184
 Schwangerenplattfuß 322
 Schwebebrücke 335
 Sectio caesarea siehe Kaiserschnitt 22
 Seeanemone 255
 Seeigel 352
 Semmelweis 8
 Senkung, Therapie 407
 Serola-Beckengürtel 298
 Sexualität 165
 Sitzbeinhöcker-Taschenlampen 378

- Sitzscheibe 319
 Spannungsregulierung durch Körperwahrnehmung, Übungen 387
 Spätwochenbett, Befundaufnahme 215
 – Behandlungsziele 218
 – Definition 5
 – Einzeltherapie, Indikation 313
 – reduzierter Befund 313
 – Rückbildungskurs 313
 Spinalanästhesie 32
 Sport nach der Rückbildung 391
 Sprechatem 360
 Sprechatmen 253
 Stabilisation, segmentale 328
 – Theraband 339
 Stammvarizen 107
 Statik bei Wöchnerinnen 322
 – Rückbildung 321
 Stehen, Rückbildungsgruppe 323
 Steinschnittlage 88
 Steißbeinprobleme 157
 – Therapie 303
 Steißbeinverlagerungen 158
 Stillberatung 90
 Stillen 90
 – Anlegepositionen 92
 – Grundlagenwissen 91
 Stillphasen 91
 Stillprobleme 110
 Stillrhythmus 92
 Stillwehen 19
 Stimmungsschwankungen im Wochenbett 5
 Stressinkontinenz 115
 Striae distensae 42
 – gravidarum 13, 42
 Stuhlinkontinenz, Übungen 410
 Subinvolutio uteri 95
 Symphysenprobleme 144
 – Therapie 296
 Symphysentest 147
 Symphysenverletzungen 141
- T**
- Theraband 320
 – Stabilisation 339
 Thrombophlebitis 34
 Thrombosedruckpunkte 108
 Thrombosegefährdung, Abschätzung 39
 Thromboseprophylaxe, aktive 241
 – Frühwochenbett 236
 – Kaiserschnitt 274
 Tönnchenstellung 240
 Totgeburten 196
 Training, Dauermethode 415
 – Intervallmethode 415
 Trainingskontinuität 414
 Trainingsprinzipien 414
 Trainingsspezifität 414
 Türmchen 248
 – bleibt stabil 329
 – rühr' dich 323
 – sitzendes 322
 – verneigt sich 370
 – wird höher 330
- U**
- Übungsauswahl 225
 Uhr 277
 Umbauphase 100
 Urethra 393
 Urethrozele 405
 Uterotomieschnitte 28
 Uterus, atonischer 289
 – Geburtsarbeit 17
 – Rückbildungsstörungen 95
 – Schwangerschaft 17
 Uterusrückbildung, Ablauf 19
 Uteruswand, Muskelfaserverlauf 18
- V**
- Vagina, Rückbildung 22
 Vaginalprolaps 405
 Vaginalstumpfprolaps 405
 Vaginismus 125
 Varizen 105
 Venae perforantes, Insuffizienz 107
 Videozystourethrographie 404
 Vierfüßler wird Dreifüßler 334
 – – Zweifüßler 334
 – sich bewegende 333
 Vigilanz 381
 Virchow-Trias 39, 108
 Vojta-Konzept 184
 Vorlaufphänomen 152
 Vulva, Rückbildung 22
 Vulvahämatom 97
 – Behandlung 292
 Vulvavarizen 123
- W**
- Wachstumsretardierung 179
 Wadenmuskelpumpe, aktivieren 358
 Wartetonus 70
 Wasserretention 37
 Watschelgang 322
 Wochenbett, Anamnese 211
 – Befund 211
 – Beginn 4
 – Darmfunktion 51
 – Definition 3
 – Ernährung 162
 – Körperpflege 164
 – Körpertemperatur und Puls 35
 – Physiologie 16
 – psychische Störungen 136
 Wochenbettbehandlung, funktionelle Gesichtspunkte 225
 Wochenbettfieber 98
 Wöchnerin, Phasen 5
 Wundheilung und Eis 102
 – physiologische 99
 Wundheilungsphasen 99
 Wunschsectio 25
- Z**
- Zeig den Ball 347
 Zwerchfell, Diaphragma pulmonale 55
 – Funktion 53
 – Lage und Wirkungsweise 55
 Zwerchfellhochstand 58
 Zystitis puerperalis 114
 Zystourethrographie 404
 Zystozele 405