

Sachverzeichnis

A

Abdominal Crunch, Rektusdiastase 90
 Abdominale Operation, Patiententipps 240
 Abführmittel, *siehe* Laxanzien
 Abhustenhilfe, Narbenfixation nach Kaiserschnitt 94
 Active-straight-Leg-raising-Test (ASLR-Test) 38, 80
 Aerobic und Krafttraining 24
 Akupunktmassage nach Penzel (APM) 265
 Algesimetrie (Schmerzmessung) 214
 Algomenorrhoe 19
 Allodynie 213
 Amenorrhoe 23
 – Osteoporose 22
 – primäre 19
 – sekundäre 19, 25
 Amniozentese 35
 Analdehner 186
 Anale Irrigation, Stuhlinkontinenz 186
 Analkanal 129
 – Muskulatur 110
 Analtampons 185–186
 Anismus 173, 179, 212
 Anorektale Dysfunktionen 171, 198
 – Ballon, rektaler/Foley-Katheter 179
 – Beckenbodentraining 186
 – Biofeedback 188
 – elektrische Stimulation 188
 – geburtsbedingte 197
 – Vulvodynie 218
 Anorektale Muskulatur 130
 Anorektaler Komplex, Innervation 133
 Anorektaler Winkel 188
 Anovulväre Region, sensible Versorgung 160
 Antiöstrogene 258
 Anus praeter 240
 Armödem 257–259, 266
 Atemarbeit 63
 – Geburtsvorbereitung 60
 Atemtherapie 261
 Atmung
 – Geburt 60, 63
 – Wochenbett 75
 Augmentationsplastik, Brust 252
 Ausdauertraining 24
 – Osteoporoseprävention 23
 Austreibungsphase
 – Bedingungen, optimale 47
 – Pressdrang 60

B

Baby-Blues (Wochenbettverstimmung) 75, 81
 Ballonkatheter, vaginale Druckmessung 159
 Balneotherapie 25, 168
 Bauchgurt 269
 Bauchlage, therapeutische 87
 – abgewandelte 94
 Bauchmassage
 – muskuloskelettales Schmerzsyndrom 227
 – Obstipation 187
 Bauchmuskelaktivierung 63, 87, 163, 204
 Bauchmuskeltraining, funktionelles 89, 95, 117
 Bauchmuskulatur
 – insuffiziente 197
 – Kräftigung im Seitstütz 92
 – muskuläre Funktionszusammenhänge 116
 – tiefe, Training 163
 – Wochenbett 73
 Bauchpresse 48, 61
 – Defäkation 178, 190, 204
 – Geburt 45–47
 – Harnblasenentleerung 148
 Bauchraum 114
 Bauchtanz 25
 Beckenbeweglichkeit, Geburtsvorbereitung 60
 Beckenbewegungen
 – im abgelegten Sitz 42
 – im Vierfüßlerstand 42
 Beckenboden 196
 – Aktivierung 88, 91
 – Anatomie 102
 – Anteile, Funktion/Innervation 111
 – Atembewegung, Einfluss 89
 – bindegewebige Strukturen 114
 – Deszensus 72
 – Dysfunktionen, Untersuchung, rektale/vaginale 154
 – Faszien 102
 – Funktionen 102
 – Funktionsstörungen 37, 243
 – hyperaktiver 211
 – Kontraktilitäts-/Propriozeptionsverbesserung 189
 – Kontrolle von außen 149
 – Kraft, Aufrechterhaltung 163
 – Schädigung, UR-CHOICE-Rechner/Risikostatifizierung 37
 – somatische Innervation 110

– Sonografie 158, 165
 – Trauma, geburtsbedingtes 37
 – vegetative Innervation 112
 Beckenbodenaktivität 157, 179
 – ertasten, in Knie-Ellenbogen-Lage 149
 – unter der Geburt 64
 – während der Atemphasen 59
 Beckenbodenmuskulatur 102, 104, 110, 118, 196
 – Aktivierung 96
 – Assessment-Schema PERFECT 156
 – Biofeedback 157, 179
 – Elektromyografie (EMG) 157
 – Funktion 117
 – Funktionsprüfung, Oxford-Grading 157
 – hypertrophierte 155
 – Innervation 123
 – Inspektion, externe 214
 – insuffiziente 197, 203
 – muskuläre Funktionszusammenhänge 116
 – oberflächliche 108, 111
 – Palpation 214
 – Reflexkontraktion, Hustentest 155
 – Schnelkraftfähigkeit 161
 – Schwangerschaft 88
 – Spalträume 106
 – Struktur 114
 – tiefe 104, 111
 – transvaginale Palpation 155
 – und Bauchmuskulatur, Synergismus 59
 – Wochenbett 70
 Beckenbodenraum, erspüren 58
 Beckenbodensenkung 195, 201
 – Anamnese 202
 – anorektale/urethrovaginale Symptome 202
 – Anzeichen 199
 – Belastungen, chronische 197
 – Diagnostik/Therapie 199
 – Geburt 197
 – hormonelle Einflüsse 198
 – Operation 201
 – Pessartherapie 195, 199
 – Symptome 198
 – Urethral-/Würfelpessar 160
 – Ursachen 196
 Beckenbodenspannung 59–60
 – Krafttraining 162

Beckenboden-Sphinkter-Muskulatur 176, 195
 – Dyssynergie 173
 – Innervation 71
 – Östrogenmangel 72
 – Reflexaktivität, Training 190
 – Stuhlinkontinenz 189
 – Wahrnehmung 188
 Beckenbodentraining 168, 171
 – anorektale Störungen 186
 – funktionelles 57, 88, 204
 – Geburtsvorbereitungskurs 57
 – Harnblase, Speicher-/Entleerungsstörungen 160
 – Inkontinenz 147
 – Phasen 58
 – präoperatives 241
 – Übungsbeispiele 58, 89
 Beckenbodenwahrnehmung 204
 – Pezzi-Ball 216
 Beckenendlage 39
 Beckenfascie 116
 Beckenhöhle, Ausgang/Organsysteme 102
 Beckenoperationen 240
 – Physiotherapie 241
 Beckenorgane, weibliche 102
 Beckenraum 114
 Beckenring 48, 117, 130
 – Lockerung, Wochenbett 80
 – Schmerzen 39, 71
 – Stabilisation 57
 Beckenschmerzen, chronische 208, 211, 217
 – biochemische Zusammenhänge 208
 – biopsychosoziofunktionelles Beschwerdebild 215
 – Messung 213
 – muskuloskelettales Schmerzsyndrom 225
 – Therapie 215
 – Untersuchung, muskuloskelettale 222
 Beckenschmerzsyndrom 211
 Beckenverletzungen, Physiotherapie 241
 Beckenwand
 – Bandstrukturen 116
 – knöcherne 114
 – Muskulatur 106
 Belastungsinkontinenz 37, 39, 57, 138, 140–141, 194
 – geburtsbedingte 197
 – medikamentöse Therapie 146
 – Therapie 168

- Belastungsstuhlkontinenz 172, 186
 - Bewegungstest 222
 - Bewegungstherapie
 - Brustkrebsoperation 268
 - konzentrierte 265
 - Lymphödem 262
 - Bewegungsverhalten, eingeschränktes 25
 - Bindegewebsbefund 24–25, 168
 - anorektale Dysfunktionen 179
 - autonomes Nervensystem, Störungen 202
 - klimakterische Beschwerden/Menstruationsstörungen 19
 - kolorektale Dysfunktionen 187
 - urethrovaginale Dysfunktionen 160
 - Bindegewebsmassage
 - kolorektale Dysfunktionen 187
 - Laktation, Unterstützung 92
 - nach Brustkrebsoperation 265
 - Senkungsbeschwerden 204
 - urethrovaginale Dysfunktionen 160, 168
 - Zyklusstörungen 24
 - Biofeedback 157, 165, 202
 - anorektale Dysfunktion 188
 - Senkungsbeschwerden 204
 - Biopsie, Mammakarzinom 252
 - Bishop-Score 51
 - Blase, *siehe* Harnblase
 - Body-Mass-Index (BMI) 21
 - Bonding 68
 - Bonney-Test 144
 - Brachymenorrhoe 18
 - Bristol-Stool-Form-Scale, Obstipation 135, 177, 185, 227
 - Brückenbauch 96
 - Brust 237
 - Anatomie 247
 - Blutversorgung 248
 - bösartige Erkrankungen 249
 - gutartige Erkrankungen 237, 249
 - Lymphabfluss/-system 248
 - nicht-tumoröse/tumoröse Veränderungen 249
 - plastische Operationen 252
 - Quadranteneinteilung 248
 - Straffung (Mastopexie) 252
 - Veränderungen, Schwangerschaft/Stillen 76
 - Vergrößerung (Augmentationsplastik) 252
 - Verkleinerung (Reduktionsplastik) 252
 - Wiederaufbauoperationen (Brustrekonstruktionen) 255
 - Brustentfernende Operationen 253
 - Brusterhaltende Operationen 252
 - Brustkrebs 237
 - Antikörper 258
 - bildgebende Diagnostik 251
 - Biopsie 252
 - Brustprothese 263
 - Chemotherapie 257
 - Früherkennung/Selbstuntersuchung 251
 - HER2/neu-Status 250
 - Hormontherapie 258
 - invasive Diagnostik 252
 - Komplikationen, postoperative 258
 - Metastasierung 249
 - Prognoseindex Ki-67 250
 - Selbstheilungskräfte, Förderung 267
 - Strahlenbehandlung (Radiotherapie) 257
 - Therapieempfehlungen/unterstützende Maßnahmen 266
 - Triple-positive/Triple-negative Tumoren 251
 - Tumorigrad/TNM-Klassifikation 250
 - Untersuchung, physiotherapeutische 258
 - Brustkrebsoperation 252
 - Behandlung im Wasser 266
 - Bewegungstherapie 268
 - brustentfernende 253
 - brusterhaltende 252
 - Fatigue 259
 - Fehl-/Schonhaltungen vermeiden 265
 - Gebrauchsfähigkeit des Arms erhalten/wiederherstellen 263
 - körperliche Beschwerden 260
 - Körperwahrnehmungstherapien 265
 - Muskelgruppen, insuffiziente, kräftigen 265
 - Narbenbehandlung 265
 - Ödeme 260
 - Physiotherapie 260
 - Prophylaxen 261
 - psychische Beschwerden 259
 - Schmerzen lindern 265
 - Schulter-Arm-Beweglichkeit 259, 263
 - Schultergürtel, Mobilisierung 263
 - Serom- und Lymphauschüttung 263
 - taktile Beurteilung 259
 - Übungsprogramm, kleines 263
 - visuelle Beurteilung 259–260
 - Brustoperationen
 - Komplikationen, postoperative 254
 - Physiotherapie 247
 - Brustprothese 252, 263
 - Brustrekonstruktion 255
 - Hautexpander 255
 - Physiotherapie 268
- ## C
- Chemotherapie, Mammakarzinom 257
 - Chorionzottenbiopsie 35
 - Chronic pelvic Pain (CPP) 217
 - Cleveland Clinic Florida Incontinence Score, Stuhlkontinenz 177
 - Coccygodynie (Steißbeinläsion) 80, 211–212
 - Compliance, rektale 179, 184, 188–190
 - Corpus cavernosum recti 129
 - CTG (Kardiotokograf = Herztonwehenschreiber) 35
- ## D
- Dammraum, oberflächlicher/tiefer 114
 - Dammrisse 44, 71, 88, 114
 - Dammschnitt (Episiotomie) 44, 51, 71, 240
 - Darmfunktion, Wochenbett 70
 - Darmfunktionsstörungen 173
 - LARS-Score 245
 - Darmgehirn (Brain in the Gut) 132
 - Darmoperationen 244
 - Defäkation 134
 - Anamnese/Frequenz 178
 - optimale, Voraussetzungen 135
 - Technik, korrekte 186
 - Defäkationshaltung 182, 186, 202
 - Defäkationsstörungen 72
 - Dokumentationsbogen 179
 - obstruktive (ODS) 173
 - Wochenbett 81
 - Defäkationstraining 203
 - Defäkografie 175, 186
 - DeLancey-Leveleinteilung, Senkungsbeschwerden 194
- Descending Perineum Syndrome (DPS) 72, 192, 195
 - Descensus genitalis 37
 - Deszensusoperationen 244
 - Detrusoraktivität 122
 - Detrusorareflexie 138, 143, 168
 - Detrusorhyperaktivität 141, 212, 219
 - Detrusorhyperreflexie 138, 140–141, 143
 - Detrusorhyporeflexie 138, 143, 168
 - Detrusorinstabilität 138, 143, 211–212
 - Detrusorleistung, Harnblase 126
 - Detrusorrelaxation, reflektorische 164
 - Detrusor-Sphinkter-Dyssynergie 138, 140–141, 143, 168
 - Dickdarm (Kolon) 133
 - kolorektale Dysfunktionen 128
 - Drangauslösemöglichkeiten 165
 - Drangblase 39, 140
 - Dranginkontinenz 138, 140–141, 164
 - ICS-Definition 140
 - Miktionstagebuch 152
 - Therapie 145, 168, 170
 - Drangstuhlkontinenz 172, 186
 - Druckmessung
 - anorektale 175, 188
 - vaginale 158
 - Dysmenorrhoe 19, 219
 - Bindegewebsmassage 25
 - Therapie 20
 - Dyspareunie 52, 212, 218, 243
 - Dysurie 138, 219
- ## E
- Eigen-/Fremdreflexe, neurologische Basisuntersuchung 159
 - Eklampsie 36
 - Electromotive Drug Administration (EMDA) 146
 - Elektromyografie (EMG) 157, 165, 175
 - Elektrostimulation 166, 168
 - Stuhlkontinenz 188
 - Elektrotherapie, Senkungsbeschwerden 204
 - Endometriose 19, 219
 - Endopelvine Faszie 114
 - ENS (enterisches Nervensystem) 132
 - Entbindung
 - abdominale 53
 - vaginale 51

Enterozele 173, 184, 192–193
 Entzündungsphase/-zeichen,
 Wundheilung 238
 Enuresis nocturna 138,
 140–141
 – Therapie 168
 EPH-Gestose 36
 Episiotomie, *siehe* Damm-
 schnitt
 Erektionsreflex (Aufrichtungs-
 reflex) der Brustwarze 76
 Eumenorrhoe 18, 22

F

Fäkale Inkontinenz, *siehe*
 Stuhlinkontinenz
 Fatigue (Mattigkeit) nach
 Brustoperation 259
 Fehlgeburt, drohende 36
 Feldenkrais-Methode 25
 Female Athlete Triad 22
 Fetus, Entwicklung 33
 Flatus vaginalis (Scheiden-
 wind) 72, 198, 202
 Follikelphase 18
 Follikelstimulierendes Hormon
 (FSH) 16
 Forzepsentbindung (Zangen-
 entbindung) 52
 Frauenselbsthilfegruppen nach
 Krebs 268
 Fruchtblase 31–32
 Fruchtwasser 32
 Frühgeburt 36
 Frühwochenbett, Unter-
 suchungen 82
 FSH (Follikelstimulierendes
 Hormon) 16
 Fundusstand 31, 35, 68, 94
 – Wochenbett 68–69
 Funiculus umbilicalis (Nabel-
 schnur) 31

G

Galaktogenese/Galaktopoese
 75
 Galaktokinese (Milchspende)
 68
 Gastrokolischer Reflex 133,
 185
 Gate-Control-Theorie 208, 238
 Gebärmutter (Uterus) 102
 – Bandapparat, Rückbildung,
 postpartale 69
 – Blutversorgung 31
 – Exstirpation (Hysterektomie)
 240
 – Fundusstand 31, 35, 68–69
 – Involution 68
 – Kontraktionen 48, 68
 – Rückbildungsstörungen 78

– Schichten 30
 – Schwangerschaft 33
 Gebärmutterhals, Bandstruk-
 turen 116
 Gebärmutterkrebs 237
 Gebärmutterensenkung 194
 Gebärdposition
 – aufrechte 45
 – vertikale 203
 Gebärdstuhl/-hocker 46
 Geburt
 – Anamnese/Fragenkatalog
 84
 – Austreibungsphase 49–50,
 61, 63
 – Beckenbodenaktivität 64
 – Beckenbodensenkung 197
 – Beendigung, operative 51
 – Eröffnungsphase 48–49, 60,
 63
 – Nachgeburtphase 49
 – Nachsorge 82
 – Phasen 48
 – Positionen 45
 – Schmerzen 49–50
 – Übergangsphase 63
 – Überwachung 51
 – Umgang mit dem Schmerz
 61
 – Veränderungen, normale 77
 – Vorbereitung 55
 Geburtslagen 44–45
 Geburtsmechanik 43
 Geburtsvorbereitung 30
 – Kurseinheiten 64
 – Partnerhilfen 62
 – Umgang mit dem Schmerz
 61
 – Ziele 63
 Geburtsvorbereitungsgruppe
 56
 Geburtsvorbereitungskurs 55
 – Beckenbodentraining, inte-
 griertes 88
 – Inhalte 56
 – Organisationsformen 55
 – Zusammenarbeit, interdis-
 ziplinäre 56
 Geburtsvorgang 43
 Geburtswehen 48
 Genitalprolaps, Pessare 199
 Genitalsenkung 192, 201–202
 – Pessartherapie 201
 Geschlechtsmerkmale, primäre/
 sekundäre 16
 Gestagene 20
 Gewichtsprobleme, Klimakte-
 rium 21–22
 Gewichtszunahme, Schwan-
 gerschaft 31, 33
 Gluteallappenplastik 256
 GnRH (Gonadotropin-Relea-
 sing-Hormon) 16
 Graziisplastik 240, 244

H

Haltungskorrektur
 – Geburtsvorbereitungskurs
 57
 – Senkungsbeschwerden 203
 Hämorrhoidalplexus 129
 Hämorrhoiden 173
 – Operationen 244
 Harnblase 120
 – autonome 141
 – Entleerungsphase 125–126
 – Innervation 123
 – Kapazität, verringerte 138
 – Kontrollvoraussetzungen
 124
 – Medikamente/Suchtmittel,
 Einfluss auf die Speicher-
 und Entleerungsphase 143
 – Operationen 246
 – Rezeptorverteilung 122
 – schlaffe 141
 – somatische Funktionssteue-
 rung 123
 – Speicher- und Entleerungs-
 funktion 120, 124–125
 – Speicher- und Entleerungs-
 störungen 138
 – spinal enthemmt 141
 – Wandaufbau 121
 – zerebral enthemmt 141
 Harnblasen-Elevations-Test 144
 Harnblasenentleerungsstörun-
 gen
 – Hilfsmittel 146
 – postoperative 243
 – Therapie 168
 Harnblasenfunktion 122
 – Östrogenmangel 138
 – sensible Steuerung 123
 – Wochenbett 70
 Harnblasenfunktionsstörungen
 138
 – katheterbedingte 242
 – neurologische 141
 Harnblasenschrittmacher 147
 Harnblasensenkung, *siehe* Zys-
 tozele
 Harnblasentraining 163–164,
 168, 242
 Harndrang 165
 – Aufschub-/Kontrollmöglich-
 keiten 164
 – Blasenfüllung 164
 – imperativer 138, 149
 Harninkontinenz, *siehe* Inkon-
 tinenz
 Harnleiter (Ureter) 120
 Harnröhre 120–121
 – Abstrich 144
 – Druckprofilmessung 145
 – Innervation 123
 – Muskulatur, kontinenz-
 sichernde 110
 – Rezeptorverteilung 122
 – Verschlussdruck 125
 Harnröhrenstöpsel 146
 Harnröhrenverschluss 125
 – instabiler 138, 143
 – Insuffizienz, Urethradruck-
 Profilmessung 145
 – überaktiver 138, 143, 168
 Harntrakt, unterer
 – Innervation 122
 – Organe 120
 – Störungen 138
 Hebammen 12
 Heiße Rolle 187, 227
 HELLP-Syndrom 36
 Herz-Kreislauf-Probleme
 – Klimakterium 21
 – prämenstruelles Syndrom
 (PMS) 20
 Herz-Kreislauf-System
 – Ausdauertraining 24
 – Schwangerschaft 30, 34
 – Wochenbett 70
 Herztönenherschreiber (Kar-
 diotokograf, CTG) 35
 Hilfsmittel
 – Harnblasenentleerungsstö-
 rungen 146
 – Senkungsbeschwerden 204
 – Stuhlinkontinenz 185
 Hormone, weibliche 16
 Hormonelle Störungen 20
 Hormonelle Veränderungen
 16
 – Klimakterium 21
 – Hüftprotektoren 23
 Hunner'sche Geschwüre 219
 Husten-Stress-Test 144
 Hydrotherapie 25
 Hyperalgiesie 213
 Hyperemesis gravidarum 35,
 38
 Hypermenorrhoe 18–19
 Hypertensive Erkrankungen in
 der Schwangerschaft (HES)
 36
 Hypertrophietraining 161
 Hypomenorrhoe 18–19
 – Bindegewebsmassage 25
 Hypomobilität, posttraumati-
 sche 239
 Hysterektomie 240
 Hysterotomie 54

I

Ileostoma 240, 245
 Ileum-Conduit 240, 247
 Indische Brücke 42
 Inkontinenz 37, 198
 – Anamnese 148
 – Beckenbodenkontrolle von
 außen 149

- Beckenbodentraining 147
- chirurgische Maßnahmen 147
- Diagnostik 143
- extraurethrale 141
- fäkale, *siehe* Stuhlinkontinenz
- Formen/Ursachen 141
- Fragebögen 149
- Hilfsmittel 146
- ICS-Definition 140
- medikamentöse Therapie 145
- Operationen 244
- peripartale 88
- Rückbildungsgymnastik 88
- Schwangerschaft 37
- Sport 170
- Vorkommen 141
- International
- Association for the Studies of Pain (IASP) 210
- Continence Society (ICS) 192–193
- Urogynecological Association (IUGA) 38
- Irritable Bowel Syndrome (IBS) 173, 212
- IUGA-Aktivität 38

K

- Kaiserschnitt (Sectio caesarea) 53, 81, 240
- En-bloc-Aufstehen über die Seite 94
- Maßnahmen, postpartale 93
- Karpaltunnel-Syndrom 39
- Katheter, transurethraler/suprapubischer 146
- Katheterismus, intermittierender 146
- Keloidbildung 259
- Klimakterium 16
- Bindegewebsmassage 24
- Gewichtsprobleme 21–22
- Herz-Kreislauf-Probleme 21
- Osteoporose 22
- Östrogendefizit 21
- physiotherapeutische Untersuchung 21
- Stadien 16
- Störungen 22
- Klistiere 185
- Knien-Ellenbogen-Lage 87, 89–91
- Beckenbodenaktivität 152
- Beckenbodensenkung 198
- Gebärdposition 45, 58
- Knienstand 45, 58, 61
- Knochendichtemessung 20
- Knochenmasse
- Amenorrhoe 22
- Gewichtstraining 24
- Osteoporose 21
- Sportarten 23
- Kohabitationsschmerzen 52
- Kohlblattwickel 93
- Kolon, *siehe* Dickdarm
- Kolonmassage 187
- Kolorektale Dysfunktionen 128
- Bindegewebsmassage 187
- Kolostoma 240, 245
- Kolpokleisis 240
- Kolporrhaphia
- anterior 201, 240
- posterior 201, 240, 245
- Kolposuspension nach Burch 147, 240
- Kompression mit Tuch 42
- Kontinenz 172
- Levator-Fossa-Gluteus-Komplex (LFG) 110
- Kontinenzorgan 130
- Kontrastmittel-Magnetresonanztomografie (KM-MRT) 251
- Konzentrierte Bewegungstherapie 265
- Körperarbeit 63
- Geburtsvorbereitungskurs 57
- Körpergewicht
- Defäkationsstörungen 178
- Inkontinenz 148
- Schwangerschaft 57
- Wochenbett 69
- Körperhaltung, dynamische, aufrechte 197
- Körperwahrnehmungstherapien 25, 265
- Kraftausdauer 161
- Kraftausdauertraining 23
- Krafttest 222
- Krafttraining 23
- Hypertrophietraining 161
- muskuläre Rehabilitation 161
- Osteoporoseprävention 23
- Thera-Band 24
- Trainingsparameter 162
- und Aerobic 24
- Krampfadern (Varikosis) 39
- Krankheitsbewältigung, Phasen nach Kübler-Ross 260
- Krebsnachsorge 268
- Kreuzbeinmassage, Wehenschmerzen 62

L

- Laktation, *siehe* Stillen
- Laktogenese 75
- Längentest 222
- LARS-Score 245
- präoperativer (POLARS) 245
- Lat-Flap (Musculus-latissimus-dorsi-Plastik) 256, 268
- Laxanzien 176, 185, 242
- Lebensphasen der Frau 16
- Leopold-Handgriffe 35, 38
- Levator-ani-Muskeltrauma (LAM) 37
- Levator-Fossa-Gluteus-Komplex (LFG) 110, 117
- Lichen sclerosus 219
- Liquor amnii (Fruchtwasser) 32
- Lochialstauung 78
- Lochien (Wochenfluss) 69
- Low anterior rectal Resection Syndrome (LARS) 245
- Luteinisierendes Hormon (LH) 16
- Lymphabfluss, Förderung 261
- Lymphbahnen, sklerosierte (Geigensaitenphänomen) 255
- Lymphdrainage, manuelle
- Armödem 261
- Laktation, Unterstützung 92
- Lymphödem 261
- Lymphödem 254, 260, 263
- Arm 258
- Bewegungstherapie 262
- Risikofaktoren 262
- sekundäres 260
- Lymphonodektomie
- Brustkrebs 254
- Ödeme 255

M

- Magnetresonanztomografie (MRI), endoanale 176
- Makromastie 249
- Mamille, Rekonstruktion 256
- Mammakarzinom, *siehe* Brustkrebs
- Mammasonografie 251
- Mammografie 251
- Marshall-Test 144–145
- Mastektomie 253–254
- Hämatom/Serombildung 255
- partielle 252
- Mastitis
- Mammakarzinom, inflammatorisches 249
- non-puerperalis 249
- puerperalis 81
- Mastopathie, fibrozystische 249
- Mastopexie 252
- Mattigkeit (Fatigue) nach Brustoperation 259
- Maximalkraft 161
- McGill Pain Questionnaire (MPQ) 214
- Mehrlingsschwangerschaften 35
- Menarche 16
- Menopause 16
- Menorrhagie 18
- Menstruation 16
- Menstruationszyklus 16, 18
- Veränderungen 18
- Metrorrhagie 18
- Mikromastie 249
- Miktion 125
- Koordinationszentren 124
- Miktionsanamnese 148
- Miktionsfrequenz 148, 152, 164
- erhöhte 138
- Miktionshaltung/-position 164
- Miktionsstörungen 72, 81, 138–139, 143, 148
- Diagnostik 143
- Dokumentationsbogen 149
- physiotherapeutische Behandlung 160
- Wochenbett 81
- Miktionsstagebuch 152
- Miktionstraining 164
- Miktionszentrum
- kortikales/pontines 124
- sakrales 123–124, 141
- Milchstau 81, 92
- Milchstrich 92, 95
- Mischinkontinenz 140
- Mobilisierung, Geburtsvorbereitungskurs 57
- Morbus Crohn/Hirschsprung 173
- Musculus(-i)
- bulbospongiosus 52, 108, 111
- compressor urethrae 109
- detrusor vesicae 113, 121, 160
- iliococcygeus 104, 111, 114
- ischiocavernosus 108, 111
- ischiococcygeus 108, 111
- latissimus dorsi
- Lähmung/Schwäche, postoperative 255
- Plastik (Lat-Flap) 256, 268
- levator ani 104, 106, 111, 114
- M. gluteus-maximus-Komplex 117
- multifidus 43

- obliquus
- externus abdominis 90
- internus abdominis 75, 90
- pubococcygeus 104, 111
- Aktivität, spürbare 157
- Palpation 155
- puborectalis 111, 114, 129–130
- Aktivität, spürbare 157
- Palpation 155
- rectus abdominis 73
- sphincter
- ani externus 51, 71, 110, 130, 134
- ani internus 110, 130
- urethrae externus (Rhabdosphinkter) 108–109, 111, 121
- urethrae internus 108, 113
- urethrovaginalis 110, 121
- transversus
- abdominis 42–43, 75, 89, 91, 116
- perinei superficialis 52, 111
- Muskelkrämpfe 39
- Muskuloskelettales Schmerzsyndrom 220
- Diagnostik/Therapie 220
- Kinesiologisches Modell/Kinesiopathologisches Modell 220
- Triggerpunkte 225
- Untersuchung nach Sahrman 222
- Mutterkuchen, *siehe* Plazenta
- Mutterpass 35
- Myometrium 31

N

- Nabelschnur 31
- Nachträufeln 138, 168
- Nachwehen 30, 48, 68
- Naegele-Regel, Geburtstermin, voraussichtlicher 30, 35
- Nahrung, Transitzeitbestimmung 175
- Narbenbehandlung 265
- Neoblaste 240, 247
- Nervenstimulation, sakrale 240
- Nervus(-i)
- dorsalis clitoridis 113
- labiales posteriores 113
- perineales 113
- pudendus 71, 113
- Traktionsneuropathie 88
- splanchnici pelvici 113, 123
- thoracicus longus 255
- Netzimplantation 240
- Neuraltherapie 168

- Neuromodulation, sakrale (SNM) 147
- NIPT (nicht invasiver Pränataltest) 35
- Non Obstructive Overflow Incontinence (NOOI) 139–140
- Nozizeption 210
- Nykturie 124, 138–139, 152
- Therapie 168

O

- Obere motorische Läsion (OML) 141
- Obstetric anal Sphincter Injury (OASIS) 37
- Obstipation 173
- analer Ursprung (Outlet Obstruction) 173
- Bewegung 186
- Darmbeweglichkeit, verminderte 173
- Defäkationshaltung 182
- funktionelle 173
- Laxanzien 176, 185
- medikamentös induzierte 173
- Prämenstruelles Syndrom (PMS) 20
- rektale Sensibilität 189
- rektaler Ursprung 173
- Therapie 176
- Untersuchungen 175
- Obstipationsscore nach Herold 177–178
- Obstructive Overflow Incontinence (OOI) 139–140
- Obstruktive Defäkationsstörung (ODS) 173
- Ödeme 39
- Lymphonodektomie 255
- nach Brustkrebsoperation 260
- Prophylaxe 255, 261
- Therapie 261
- Oligomenorrhoe 19
- Onuf-Kern 111, 132
- OOI (Obstructive Overflow Incontinence) 139–140
- Operationen 237
- Osteoporose
- DXA-Knochendichtemesung 20
- Klimakterium 22
- Prävention 23
- Risikofaktoren 22
- Therapie 20
- Östrogene 16, 21, 30–31, 47
- Östrogenmangel 69, 72
- Blasenfunktion 138
- Overactive Bladder (OAB) 140
- Ovulation (Eisprung) 18
- Ovulationshemmer 20

- Oxford-Grading, Beckenbodenmuskulatur, Funktionsprüfung 157
- Oxytozin 16, 30, 47–49, 68
- Rezeptoren 30
- Oxytozinreflex (Milchsektionsreflex oder Let-down-Reflex) 76

P

- Pad-Test (Vorlagenwiegetest) 149
- Parakolpium 114
- Parametrium 114
- Parazystium 114
- Partnerübung
- Beckenboden 96
- im Kniestand 61
- Peloidbäder/-packungen 25
- Pelvic Girdle Pain 57, 80, 102
- Pelvic Organ Prolapse 72, 192
- Quantification System (POPQS) 192
- Pelvic Pain Syndrome (PPS) 211
- PERFECT-Schema 157
- Peri Partum Pelvic Pain 38–39, 57, 80, 88, 102
- Perineale Muskulatur, Aktivität 156
- Perineometer 158, 188
- Perineum 154
- Senkung 72, 192
- Pessare
- Genitalprolaps 199
- Zystozele 170
- Pezzi-Ball 42, 88, 96, 171
- Beckenbewegungen 60
- Beckenbodenwahrnehmung 216
- Physiotherapie
- nach der Geburt 68
- postoperative Phase, frühe 246
- Piper-Fatigue-Scale 259
- Piver-1–5-Operation 240
- Placenta praevia 36–37
- Plazenta (Mutterkuchen) 31
- Ablösung (Abruptio placentae) 36
- Plexus
- deferentialis 113
- haemorrhoidalis superior 129
- hypogastricus inferior 112, 123, 132
- mesentericus inferior 112
- pelvicus 113, 141
- uterovaginalis 113
- venosus rectalis externus/internus 129
- vesicalis 113

- Pneumonieprophylaxe 87, 261
- Polymenorrhoe 18–19
- Polyurie (nächtliche) 139
- Posterior Pelvic Pain Provocation Test (pppp-, auch 4p-Test) 38
- Postmenopause 16
- Belastungsinkontinenz 141
- Gewichtsprobleme 22
- Harnblasenfunktion 138
- Krafttraining 23
- Präeklampsie 36
- Prämenopause 16
- Prämenstruelles Syndrom (PMS) 19
- Pränataldiagnostik 35
- Pränataltest, nichtinvasiver (NIPT) 35
- Pregnancy related pelvic Girdle Pain 80
- Premenstrual dysphoric Disorder (PMDD) 20
- Progesteron 16, 30–31, 47
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson 227, 265
- Prolaktin 16, 68
- Prolaktinreflex (Milchsektionsreflex) 76
- Prolaps-Quantifizierungssystem der International Continence Society (ICS) 193
- Proliferationsphase
- Menstruationszyklus 18
- Wundheilung 239
- Prostaglandin 47
- Prostaglandinsynthesehemmer 20
- Pubarche 16
- Pubertät 16
- Pulsationszystozele 194
- Pumpübungen, Lymphödem 261

Q

- Q-Tip-Test 144
- Quadrantenektomie 252
- Quarkumschlag 93

R

- Reaktivkrafttraining 161
- Reduktionsplastik, Brust 252
- Reflexblase 141
- Reflexinkontinenz 138, 141
- Therapie 168
- Regio
- analis 110
- urogenitalis 108
- Rehabilitation
- funktionelle 237
- muskuläre, Krafttraining 161, 171

- Reizkolon 173, 212
 - Rektale Inspektion 179
 - Rektale Palpation 166, 182
 - Rektale Untersuchung 154, 179
 - Senkungsbeschwerden 202
 - Rektaler Ballon 188
 - anorektale Störungen 179
 - Rektopexie 240, 245
 - Rektourogenitalorgane 196
 - Rektozele 173, 184, 192–193
 - Daumenhilfe 187
 - operative Therapie 244
 - Rektum 126, 129
 - Amputation/Resektion 245
 - Entleerungsphase 134
 - Füllungsmenge, Wahrnehmung 135
 - Funktionen 126, 133
 - Innervation 132
 - Speicher- und Entleerungsfunktion 126
 - Speicherphase 133
 - Rektumprolaps 173, 175, 245
 - Rektumresektion 245
 - Rektusdiastase 73, 204
 - Bauchbinde, elastische 91
 - Bauchmuskulübungen 89
 - Folgen/Risikofaktoren 75
 - Rektusdiastasentest 42, 74, 96
 - Rektusscheide, Aufbau 74
 - Relaxin 33
 - Restharn 138, 141
 - chronischer (Chronic Retention of Urine) 139
 - Sonografie 145
 - Rezidivprolaps 244
 - Rhabdosphinkter 109, 121, 125
 - Rhesus-Inkompatibilität (Rhesusunverträglichkeit) 36
 - Ring of Continence (ROC) 154
 - Risikoschwangerschaften 35
 - Rückbildungsgymnastik 86
 - Kurseinheiten 96
 - Spätwochenbett 95
 - Rückbildungskurs, Ziele/Inhalte 95
- S**
- Sakrale Nervenstimulation 240
 - Sakrokolpopexie 240
 - Sakropexie 201
 - Saugglockenenbindung (Vakuumextraktion) 53
 - Scapula alata 254
 - Schaarschuch-Haase-Lagerung 269
 - Schaarschuch-Haase-Lösungstherapie 25, 265
 - Scheide, *siehe* Vagina
 - Scheidenstumpfprolaps 194
 - Scheidenvorhof, Entzündung 217
 - Scheidenwind (Flatus vaginalis) 72, 198, 202
 - Schieben
 - als Atemtechnik 57
 - auf dem Gebärhocker 46
 - Austreibungswehen 61
 - des Kindes in der Austreibungsphase 64
 - im Kniestand 46
 - Schmerzempfinden 238
 - Schmerzempfindungsskala 214
 - Schmerzen
 - chronische 208
 - Definition 210
 - Geburt 49, 61
 - Messung (Algesimetrie) 213
 - perianale 212
 - perineale 227
 - Schmerzlinde, Wochenbett 87
 - Schmerzstagebücher 214
 - Schnellkraft 161
 - Schulter-Arm-Beweglichkeit nach Brustkrebsoperation 259, 263
 - Schultergürtel, Mobilisierung 263
 - Schulter-Schultergürtelgelenke, Mobilisierung 263
 - Schwangerenvorsorge 34
 - Schwangerschaft 30
 - Anamnese/Fragenkatalog 84
 - Atmung 33
 - Bewegungssystem 33
 - Brustveränderungen 76
 - Dauer 30
 - Gewichtszunahme 31, 33
 - Hautveränderungen/Hyperpigmentierung 34
 - Herz-Kreislauf-System 34
 - Hypertensive Erkrankungen (HES) 36
 - IUGA-Aktivität 38
 - physiotherapeutische Behandlung 39
 - Pränataldiagnostik 35
 - psychische Reaktionen 34
 - Rektusdiastase 73
 - Risikoermittlung 37
 - Sonografie 35
 - Störungen 35
 - Thrombose 36
 - Untersuchung, physiotherapeutische 38
 - Veränderungen 30, 77
 - Schwangerschaftsdiabetes 36
 - Schwangerschaftstreifen (Striae gravidarum) 34
 - Schwangerschaftsübelkeit, schwere 35
 - Schwangerschaftswehen 47
 - Schwellkörpermuskeln 108
 - Schwenklappenplastik 256
 - Schwingen, Atemarbeit 60
 - Seccio caesarea, *siehe* Kaiserschnitt
 - Selbst-Katheterisierung, intermittierende 146
 - Senkungsbeschwerden 192
 - Bindegewebsmassage 204
 - Biofeedback 204
 - DeLancey-Leveleinteilung 194
 - Elektrotherapie 204
 - Haltungskorrektur 203
 - Hilfsmittelberatung 204
 - Verhaltensstrategien 203
 - Vulvodynie 218
 - Senkungsoperationen 194
 - Kunststoffnetze/-bänder 243
 - Senkwehen 48
 - Sentinel Node (Wächterlymphknoten) 254
 - Sentinel-Node-Biopsie 260, 262
 - Sexuelle Dysfunktionen 72
 - Slow Transit Constipation 173
 - Soiling (Stuhlschmier) 172, 198
 - Sonografie
 - Beckenboden 158, 165
 - endoanale 176
 - Restharn 145
 - Sphinkterplastik (Sphincter Repair) 244
 - Spotting (Schmierblutung) 18
 - Stabilisierung, Geburtsvorbereitungskurs 57
 - STARR-Operation (Stapled trans anal rectal Resection) 240
 - Steißbeinläsion (Coccygodynie) 80, 211–212
 - Steißbeinschmerzen 39
 - Stillen (Laktation) 75
 - Beratung 81
 - Störungen 81, 92
 - Unterstützung 92
 - Stomaanlagen 245
 - Stopp-Test 149
 - Stotterharn 138, 141, 227
 - Strahlenbehandlung (Radiotherapie), Mammakarzinom 257
 - Strahlenfibrosen 257
 - Stressinkontinenz 200
 - Bändchen-OPs 147
 - Husten-Stress-Test 144
 - Schweregrade 140
 - Therapie 170
 - Stuhlinkontinenz 37, 148, 172, 190, 194, 198
 - anale Irrigation 186
 - Anamnese 178
 - Beckenboden-Sphinkter-Muskulatur 189
 - Cleveland Clinic Florida Incontinence Score 177
 - Elektrostimulation 188
 - Hilfsmittel 185
 - rektale Compliance 189
 - Therapie 176
 - Untersuchungen 175
 - Stuhlschmier (Soiling) 172, 198
 - Subinvolutio uteri 78
 - Subprolaps 192
 - Symphysenlockerung 38, 71, 80
 - Symphysenprovokationstest 80
 - Symphysenruptur 71, 80
 - Symphysenschmerzen 38–39, 42
 - Syndrom des hyperaktiven Beckenbodens 211
 - Anamnese 212
 - Diagnose 212
 - sexueller Missbrauch 212
 - Syndrome chronischen Schmerzes 210
- T**
- Telarche 16
 - Tennisballsyndrom 258
 - TENS-Parameter, Elektrostimulation 166
 - Testosteron 16
 - Thera-Band 24, 96
 - Thermotherapie 168
 - Thromboembolie, Wochenbett 36, 78
 - Thrombose
 - Druckpunkte 83, 85
 - Prophylaxe 87, 261
 - Schwangerschaft 36
 - Toilettentraining 146, 164
 - TOT (Trans obturator Tape) 240, 243
 - Totalprolaps 192–193
 - Traktionsneuropathien 71
 - N. pudendus 88
 - Traktionszystozele 194
 - Tram-Flap (Transverse Rectus abdominis myocutaneus Flap) 256, 268
 - Trampolintest 96
 - Transversostoma 245
 - Transversus-Aktivierung 91, 163

Triggerpunkte, muskuloskelettales Schmerzsyndrom 225
 Trigonum vesicae 120
 Tripleddiagnostik 35
 Tumorektomie 252
 TVT (Tension-free vaginal Tape) 240, 243

U

Überlaufinkontinenz 140–141, 168
 Upper Motor Neuron Lesion 141
 UR-CHOICE-Rechner, Beckenbodenschädigung 37
 Urethra, *siehe* Harnroehre
 Urethradruck-Profilmessung 145
 Urethrale Muskulatur 110
 Urethraler Verschlussdruck 125
 – Messung 125
 Urethralpessar 146, 160, 186
 Urethrovaginale Dysfunktionen 143, 198, 218
 – Bindegewebssmassage 160, 168
 – Diagnostik 143
 – physiotherapeutische Behandlung 160
 – Vulvodynie 218
 Urethrovaginale Symptome 198
 Urethrozele 193, 198
 Urethrozystozele, Urethralpessar 199
 Urgeinkontinenz, *siehe* Dranginkontinenz
 Urinanalyse 143
 Urodynamische Untersuchungsverfahren 145
 Uroflowmetrie 145
 Urogenitale Fisteln 141
 Uterovaginaldeszendenz 193–194
 Uterozele 192–193
 Uterus, *siehe* Gebärmutter

V

Vagina musculi recti abdominis, *siehe* Rektusscheide
 Vagina (Scheide) 102
 – Befestigungspunkte, DeLancy-Leveleinteilung 194
 – Defekte, Klassifikation, anatomische 195
 – Lage im Beckenboden 109
 – Rückbildung, Wochenbett 69
 – Veränderungen, Östrogenmangel 72
 – Verletzungen 79
 Vaginalblutungen, verstärkte, Wochenbett 78
 Vaginaldilatoren 219
 Vaginale Entbindung 51
 Vaginale Inspektion 155
 Vaginale Operation, Patiententipps 240
 Vaginale Palpation 155, 166
 Vaginale Untersuchung 149
 – Beckenbodendysfunktionen 154
 – Senkungsbeschwerden 202
 Vaginaler Stützapparat 194
 Vaginalgewichte 158
 Vaginalpessar 146
 Vaginalstumpfdeszendenz 192
 Vaginaltampon 146, 170
 Vaginismus 212, 218
 Vakuumextraktion (Saugglockenentbindung) 53
 Varikosis (Krampfadern) 39
 Verdauungsdrüsen 128
 Verdauungstrakt, unterer, Aufgaben/Organe 127
 Verschiebeschmerz, kaudaler 42
 Vesica urinaria, *siehe* Harnblase
 Vestibulum 218
 Videourodynamik 145
 Vierfüßlerstand 87, 90–91, 222
 Visualisierungshilfen nach Simonton 265, 268
 Visuelle analoge Schmerzskala (VAS) 19, 149, 214

Vorlaufstest 42
 Vorwehen 48
 Vulva 218
 – Rückbildung, Wochenbett 69
 – Verletzungen 79
 Vulvar Vestibulitis Syndrome (VVS) 217
 Vulvodynie 212, 218

W

Wächterlymphknoten (Sentinel Node) 254
 Wechseljahre, *siehe* Klimakterium
 Wehen
 – Physiologie 47
 – Übergangsphase 60
 Wehenpause 60, 62
 – Position, entspannendere 47
 – Schmerzlinderung 63
 Wehenschmerzen, Kreuzbeinmassage/Äpfelchen schützen - Übung 62
 Wehensimulationsübung 62
 Wertheim-Meigs-Operation 240
 Wexner Score, Stuhlinkontinenz 177
 Windinkontinenz 148
 Wochenbett 68, 70
 – Atmung 75
 – Bauchmuskulatur 73
 – Beckenbodenmuskulatur 70
 – Befundaufnahme 85
 – Blasenfunktion 70
 – Darmfunktion 70
 – Defäkationsstörungen 81
 – Fundusstand 68–69
 – Gebärmutter, Rückbildung 68
 – Gebärmuttererschleimhaut, Regeneration 69
 – Hautveränderungen 70
 – hormonelle Umstellung 68
 – Körpergewicht 69
 – Körpertemperatur 70
 – Lochialsekret 69
 – psychische Störungen 81

– Rückenlage 90
 – Schmerzlinderung 87
 – Stillprobleme 92
 – Störungen 78, 83
 – Thromboembolie 78
 – Thrombose 36
 – Veränderungen, normale 77
 – Wochenfluss 69
 Wochenbettgymnastik 86
 Wochenbettverstimmung (Baby-Blues) 75, 81
 Wochenfluss (Lochien) 69
 Wöchnerin
 – Anamnese/Fragenkatalog 84
 – Kontrolluntersuchungen 82
 – physiotherapeutische Behandlung 86
 – Untersuchung, physiotherapeutische 84
 Wundheilung(sphasen) 88, 237–239
 Wundheilungsstörungen 208, 259
 Würfelpessar 146, 160, 186, 200

Y

Yoga 25

Z

Zangenentbindung (Forzepsentbindung) 52
 Zweidrittelatmung 60
 Zwerchfellschwingen 60
 Zyklusstörungen
 – Bindegewebssmassage 24
 – Blutungsstörungen 18
 – Östrogenmangel 18
 Zystektomie 240
 Zystitis, interstitielle 149, 211, 218–219
 Zystomanometrie 145
 Zystourethrozele 192
 Zystozele 138, 193–194, 198
 – Pessare 170
 – Therapie 168
 – Urethralpessar 199