

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>1 Grundlagen zu Wochenbett und Rückbildung .....</b>	<b>3</b>
1.1 Nach Schwangerschaft und Geburt: Wochenbett und Rückbildung .....	3
1.1.1 Was bedeutet Wochenbett? .....	3
1.1.2 Was bedeutet Rückbildung im Wochenbett .....	11
1.2 Physiologie des Wochenbetts .....	16
1.2.1 Physiologische Rückbildungsvorgänge nach Schwangerschaft und Geburt während des normalen Wochenbett- verlaufs .....	16
1.2.2 Hormonelle Umstellung bis hin zur erneuten Ovarialfunktion, Menstruation, Fertilität .....	16
1.2.3 Genitale Rückbildungs- und Wundheilungsvorgänge (Involution) ...	17
1.2.4 Veränderte Physiologie bei Zustand nach Sectio caesarea .....	22
1.3 Exogenitale Rückbildungsvorgänge (Involution und Adaptation) .....	35
1.3.1 Körperfettgewicht, Körpertemperatur und Puls im Wochenbett .....	35
1.3.2 Kreislauf, Herz, Wasserretention .....	35
1.3.3 Hämodynamische Veränderungen an den venösen Blutgefäßen .....	37
1.3.4 Haut .....	40
1.3.5 Nieren- und Harnblasenfunktion (Harntrakt) .....	42
1.3.6 Darm- und Analfunktion .....	48
1.3.7 Funktionseinheit abdominopelvine Leibeshöhle (Rumpfkapsel) .....	52
1.3.8 Knöcherne Becken und seine Bedeutung für die Geburt .....	84
1.3.9 Laktation: Stillen .....	90
1.4 Beschwerden und Probleme im Früh- und Spätwochenbett .....	95
1.4.1 Rückbildungsstörungen des Uterus ....	95
1.4.2 Verstärkte vaginale Blutungen/ Hämatome .....	96
1.4.3 Erhöhte Temperatur bis Fieber (Puerperalfieber) .....	98
1.4.4 Wundheilung und Wundheilungs- störungen .....	99
1.4.5 Störungen und Erkrankungen der Bein- und Beckenvenen .....	105
1.4.6 Stillprobleme .....	110
1.4.7 Miktionsstörungen .....	113
1.4.8 Defäkationsstörungen .....	116
1.4.9 Funktionsstörungen im Vaginalbereich	123
1.4.10 Funktionseinschränkungen an der Bauchmuskulatur .....	128
1.4.11 Psychische Störungen .....	136
1.4.12 Beschwerden und Probleme am knöchernen Beckenring .....	140
1.5 Ernährung, Körperpflege, Sexualität und Partnerschaft .....	162
1.5.1 Einführung .....	162
1.5.2 Körperpflege .....	164
1.5.3 Sexualität und Partnerschaft .....	165
1.6 Finden in die Elternrolle .....	167
1.6.1 Leben mit dem Neugeborenen/ Säugling .....	167
1.6.2 Abweichung von der normalen Entwicklung erkennen .....	178
1.6.3 Wenn Kinder zu früh geboren werden ..	188
1.6.4 Geburtsverarbeitung/unverarbeitete Geburtserlebnisse .....	193
1.7 „Gute Hoffnung – jähes Ende“ .....	196
1.7.1 Hilfestellungen für betroffene Wöchnerinnen/Eltern .....	199
1.7.2 Plötzlicher Kindstod .....	200
1.8 Die Nachsorgehebamme und ihre Aufgaben .....	202
1.8.1 Spezielle Aufgaben beim Wochenbettbesuch .....	205
1.9 Begleitende Anwendungs- und Be- handlungsmethoden im Wochenbett ..	206
1.9.1 Akupunktur .....	206
1.9.2 Homöopathie .....	207
1.9.3 Reflexzonentherapie am Fuß .....	208
1.9.4 Babymassage .....	209

<b>2 Befundaufnahme .....</b>	<b>211</b>
2.1 Anamnese .....	211
2.2 Befundaufnahme Frühwochenbett .....	212
2.2.1 Vaginale Geburt .....	212
2.2.2 Befunderhebung bei Wöchnerinnen nach Sectio für die postoperativen Tage 1 bis 3 .....	214
2.3 Befundaufnahme Spätwochenbett .....	215
2.3.1 Befragen – Inspizieren – Palpieren .....	215
2.3.2 Abweichungen von dem normalen Befinden einer Spätwöchnerin .....	216
<b>3 Behandlungsziele für die Rückbildung .....</b>	<b>217</b>
3.1 Frühwochenbett (1. bis 10. Tag post partum) .....	217
3.1.1 Allgemeine Ziele .....	217
3.1.2 Hinweise bei Abweichungen von der Norm .....	217
3.1.3 Ziele für die ersten Tage bei Zustand nach Sectio caesarea .....	218
3.2 Spätwochenbett .....	218
3.2.1 Allgemeine Ziele .....	218
3.2.2 Hinweise bei Abweichung von der Norm	219
<b>4 Therapiekonzepte zur Rückbildung im Früh- und Spätwochenbett .....</b>	<b>220</b>
4.1 Grundlagen der Behandlungs- und Bewegungsangebote für Früh- und Spätwöchnerinnen nach der Geburt .....	220
4.1.1 Arbeitsweise der Muskulatur .....	220
4.1.2 Kriterien zur Auswahl der therapeutischen Übungen .....	225
4.1.3 Bewegung vermitteln und anleiten .....	229
4.2 Behandlung im Frühwochenbett .....	232
4.2.1 Behandlung bei normalem Wochenbettverlauf .....	232
4.2.2 Behandlung bei Zustand nach Sectio caesarea .....	266
4.2.3 Behandlung bei Problemen im Früh- bis Spätwochenbett .....	289
4.2.4 Übungsanleitung nach Klinikentlassung bis zum Besuch der Rückbildungsgruppe oder zum Eigenüben .....	308
4.3 Rückbildungsgymnastik im Spätwochenbett .....	313
4.3.1 Anwendung von Lagerungshilfen, Spürhilfen und Übungshilfen .....	314
4.3.2 Schwerpunkte der Rückbildungsgymnastik .....	320
4.3.3 Ausblick für die Zeit nach der Rückbildungsgymnastik .....	390
<b>5 Beckenbodendysfunktion in späteren Lebensabschnitten der Frau (Carrière) .....</b>	<b>393</b>
5.1 Neurophysiologie des Beckenbodens ..	393
5.1.1 Zusammenwirken von Urethra (Harnröhre) – innerem Blasenschließmuskel – äußerem Blasenschließmuskel – Harnblase und deren autonomer Kontrolle .....	393
5.1.2 Innervation beim Ablauf einer normalen Miktion .....	394
5.2 Urogynäkologische Störungen bei Speicherung und Entleerung der Blase .....	397
5.2.1 Ursachen für unterschiedliche Störungen .....	398
5.2.2 Störungen bei der Blasenfüllung und Entleerung .....	400
5.3 Proktologische Störungen/ Defäkationsstörungen .....	402
5.4 Gynäkologische Störungen – Senkungen (Deszensus) bis Prolapse von Uterus und Vagina .....	403
5.4.1 Symptome und Beschwerden bei Senkungen und Prolaps von Uterus und Vagina .....	403
5.4.2 Mögliche Operationen bei Prolaps .....	406
5.5 Physiotherapeutische Maßnahmen .....	407
5.5.1 Übersicht der Behandlungsmöglichkeiten .....	408
5.5.2 Übungen bei Harninkontinenz .....	409
5.5.3 Übungen bei Stuhl- und Windinkontinenz .....	411
5.5.4 Biofeedback und Elektrotherapie .....	413

<b>6</b>	<b>Gestaltung der Rückbildungsgymnastik .....</b>	<b>416</b>
6.1	Kursleitung .....	416
6.1.1	Trainingstherapie und zu beachtende Prinzipien .....	416
6.1.2	Einige Anmerkungen zu Gruppen- leitung und Gesprächsführung .....	418
6.2	Organisation der Rückbildungskurse ..	419
<b>7</b>	<b>Schlussbetrachtung .....</b>	<b>423</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>428</b>
	<b>Sachverzeichnis .....</b>	<b>432</b>