

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung (Renate Tanzberger)	1
1.1	Entstehung des Konzepts	1
1.2	Traditionelle Beckenbodengymnastik versus funktionsspezifische Beckenboden-Sphinktherapie	3
1.3	Häufigkeit der Inkontinenz – Sozialökonomische und persönliche Folgen	6
1.4	Initiativen und Institutionen der Kontinenzhilfe	8
1.5	Primäre Prävention	9
1.6	Grenzen der Kontinenztherapie	13
2	Grundlegende Aspekte des Therapiekonzepts (Renate Tanzberger)	14
2.1	Aspekte aus der Funktionellen Bewegungslehre (FBL)	14
2.2	Aspekte aus der Atemlehre	15
2.3	Aspekte aus der kognitiven Verhaltenslehre	16
2.4	Aspekte der mentalen Repräsentation	18
2.5	Aspekte der Wahrnehmungsschulung	20
2.6	Lautelemente (Phoneme) und therapeutische Aspekte im Beckenboden-Sphinktertraining	22
2.7	Gestik in der Beckenboden-Sphinktertherapie	23
2.8	Spiegelneurone – Aspekte aus der modernen Hirnforschung	24
3	Funktionelle Anatomie (Renate Tanzberger)	26
3.1	Das knöcherne Becken	26
3.2	Die Muskulatur des Beckenausgangs	33
3.3	Das Beckenbindegewebe	45
3.4	Der Harntrakt	50
3.4.1	Der obere Harntrakt	50
3.4.2	Der untere Harntrakt	51

3.4.3	Harnspeicherung und -entleerung	57
3.4.4	Das urethrale Kontinenzsystem der Frau	61
3.4.5	Harnstrahlunterbrechung: Eine „Übung“ im Widerspruch zur Physiologie	63
3.5	Die Vagina	64
3.6	Der Uterus und seine Adnexe	67
3.7	Das Rektum und seine Verschlüsse	71
3.7.1	Das anale Kontinenzorgan	72
3.7.2	Stuhlspeicherung und -entleerung	79
4	Harn- und Geschlechtsorgane des Mannes (Gregor Möbs)	82
4.1	Die Harnorgane	82
4.1.1	Die Nieren	82
4.1.2	Die Harnblase (Vesica urinaria)	84
4.2	Die Geschlechtsorgane	89
4.2.1	Hoden (Testis) und Nebenhoden (Epididymis)	89
4.2.2	Die Prostata	90
4.2.3	Der Penis	92
4.2.4	Die Harnröhre des Mannes	96
5	Urologische Krankheitsbilder des Mannes, Diagnose und Therapie	101
5.1	Die gutartigen Veränderungen der Prostata (Gregor Möbs)	102
5.1.1	Allgemeine Aspekte	102
5.1.2	Diagnostik	108
5.1.3	Konservative Therapieverfahren	113
5.1.4	Operative Therapieverfahren	117
5.1.5	Offene operative Methoden	125
5.1.6	Die Blasenkatheterisierung	126
5.2	Das Prostatakarzinom (Gregor Möbs)	130
5.2.1	Allgemeine Aspekte	130
5.2.2	Diagnostik	131
5.2.3	Therapie des Prostatakarzinoms	142
5.2.4	Palliative Therapiemöglichkeiten	147
5.2.5	Sexuelle Impotenz nach radikaler Prostatektomie oder Bestrahlung	151
5.2.6	Prophylaxe des Prostatakarzinoms	154
5.3	Psychosomatik in der Urologie (Gregor Möbs)	155
5.4	Physiotherapie nach radikaler Prostatektomie	157
5.4.1	Physiotherapie nach radikaler Prostatektomie während des Klinikaufenthalts (Marianne Krisch-van Paridon)	157
5.4.2	Ambulante Physiotherapie nach radikaler Prostatektomie (Renate Tanzberger)	159

6	Der Beckenboden in unterschiedlichen Lebensphasen	164
6.1	Sexualität und Inkontinenz (Annette Kuhn)	164
6.2	Das Klimakterium – Die Wechseljahre der Frau (Renate Tanzberger)	168
6.3	Beckenboden, Inkontinenz und weibliche Hormone (Annette Kuhn)	170
6.4	Inkontinenz und Beckenbodenprobleme: Besondere Aspekte beim älteren Menschen (Annette Kuhn)	174
7	Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung	178
7.1	Veränderung des Beckenbodens durch Schwangerschaft und Geburt (Annette Kuhn)	178
7.2	Das Gebärverhalten der Frau – Ethnomedizinische Betrachtungen (Liselotte Kuntner)	182
7.3	Beckenboden und Beckenring in der Schwangerschaft und unter der Geburt (Renate Tanzberger)	190
7.4	Wochenbett und Rückbildungszeit (Renate Tanzberger)	200
7.4.1	Physiotherapie: Frühwochenbett (1.–10. bzw. 14. Tag post partum)	206
7.4.2	Physiotherapie: Spätwochenbett (14. Tag bis 6 Monate post partum)	210
7.4.3	Störungen in der Rückbildungszeit	211
7.4.4	Geburtshilfliche Operationen	214
8	Krankheitsbilder und ihre Pathophysiologie	216
8.1	Kleine Geschichte der Beckenbodenerkrankungen: Ein Rückblick auf 4000 Jahre Therapie (Annette Kuhn).	216
8.2	Erscheinungsbild und Häufigkeit von Beckenbodenerkrankungen (Annette Kuhn)	218
8.2.1	Senkung der Beckenorgane	218
8.2.2	Urininkontinenz	220
8.2.3	Stuhlinkontinenz	223
8.2.4	Klinische Untersuchungen bei Beckenbodenerkrankungen	224
8.2.5	Urodynamik und weitere Abklärungen	225
8.3	Inkontinenzprobleme in der Kindheit und Adoleszenz (Annette Kuhn)	231
8.3.1	Kindheit	231
8.3.2	Pubertät	233
8.4	Anismus und anale Drangbeschwerden (Annette Kuhn)	234
8.5	Entleerungsstörung Obstipation (Renate Tanzberger)	237

8.5.1	Formen der Obstipation	239
8.5.2	Therapie der Obstipation	241
8.6	Die neuropathische Blase (Annette Kuhn)	243
8.6.1	Physiologie und Pathophysiologie	243
8.6.2	Häufige neurologische Krankheitsbilder	245
8.7	Entleerungsstörungen der Harnblase (Annette Kuhn)	249
8.8	Harnwegsinfekte (Annette Kuhn)	252
8.8.1	Formen der Harnwegsinfekte	254
8.8.2	Therapie der Harnwegsinfekte	255
8.9	Zystoskopie (Annette Kuhn)	256
9	Therapie	260
9.1	Medikamente bei Drangbeschwerden, Störungen der Harnblasenentleerung und Inkontinenz (Annette Kuhn)	260
9.1.1	Medikamente bei Drangbeschwerden und Dranginkontinenz	260
9.1.2	Medikamente zur Harnblasenentleerung	263
9.1.3	Medikamente bei Belastungsinkontinenz	264
9.2	Elektrostimulation (ES) zur Aktivierung des Beckenbodens (Annette Kuhn)	264
9.3	Management von Senkungen und Vorfall (Annette Kuhn)	267
9.3.1	Prophylaktische Maßnahmen zur Verhinderung von Senkungen	267
9.3.2	Konservative Therapie: Pessare	268
9.3.3	Chirurgische Verfahren zur Therapie von Senkungen	271
9.4	Aufsaugende Hilfsmittel (Renate Tanzberger)	274
9.5	Chirurgische Verfahren zur Therapie der Belastungsinkontinenz (Annette Kuhn)	275
9.5.1	Peri- oder transurethrale Injektionstherapie	275
9.5.2	Vaginale Operationen	276
9.5.3	Abdominale Operationen	277
9.5.4	Laparoskopische Kolposuspension	278
9.6	Techniken zur Erzielung einer sozialen Kontinenz (Renate Tanzberger)	279
9.6.1	Toilettentraining	279
9.6.2	Blasentraining	280
9.6.3	Entleerungstechniken	281
10	Proktologie (Ulrich Baumgartner)	283
10.1	Diagnostik	283
10.2	Erkrankungen des äußeren Analbereichs und des Analkanals	285
10.2.1	Analekzem	285
10.2.2	Marisken	285
10.2.3	Analvenenthrombosen	285

10.2.4	Anal fissuren	285
10.2.5	Acne inversa	286
10.2.6	Anorektale Feigwarzen	286
10.2.7	Pilonidalsinus	286
10.2.8	Kryptitis	287
10.2.9	Hypertrophe Analpapillen	287
10.2.10	Analabszesse und Analfisteln	287
10.2.11	Hämorrhoiden	288
10.3	Beckenbodenfunktionsstörungen	292
10.3.1	Rektumprolaps und Rektozele	292
10.3.2	Operative Therapie des manifesten Rektumprolapses (Oxford 5)	294
10.3.3	Operative Therapie des internen Rektumprolapses (Oxford 3 und 4)	294
10.3.4	Operative Therapie bei komplexer Beckenbodeninsuffizienz	295
10.4	Schmerzsyndrome	296
10.4.1	Proctalgia fugax	296
10.4.2	Kokzygodynie	296
10.4.3	Chronischer (idiopathischer) Beckenbodenschmerz (CPPS = chronic pelvic pain syndrome)	297
10.5	Stuhlinkontinenz	299
10.5.1	Sphinkteroplasik	299
10.5.2	Hintere und vordere Sphinkterraffung	300
10.5.3	Radiofrequenzapplikation (Secca®-Prozedur)	300
10.5.4	Sakralnervenstimulation (Sakralnervenmodulation)	300
10.5.5	Sphinkterersatzoperationen	302
11	Physiotherapie in der Kontinenz- behandlung (Renate Tanzberger)	305
11.1	Grundlagen des Konzepts	305
11.1.1	Aspekte der Muskelphysiologie, der Bewegung und des Trainings	305
11.1.2	Der Beckenboden als Element verschiedener Systeme	315
11.1.3	Behandlungsziele der Kontinenztherapie	324
11.1.4	Potenzielle Hindernisse bei Therapiebeginn	326
11.2	Therapie	327
11.2.1	Physiotherapeutische Befunderhebung	327
11.2.2	Testing, ein – umstrittenes – Test- und Behandlungsverfahren	338
11.2.3	Behandlungsaufbau	340
11.2.4	Physikalische Begleitmaßnahmen in der Kontinenztherapie	346
	Die Reflexzonentherapie am Fuß (Petra Bachmann)	347
11.2.5	Funktionelle Soforthilfen zur Husten- und Nieskontinenz	351
11.2.6	Aufschubstrategien bei vorzeitigem Drang, Drangblase und Drangdarm	356
11.2.6 A	Fingerdruck gegen Blasendruck	360
11.2.6 B	Virtuelles Bonbonlutschen	361
11.2.6 C	Tip Tip Tip – die schnelle Haltespannung	361
11.2.6 D	Das Speichergespräch	363

11.2.7	Kryotherapie – Sensorische und motorische anale Stimulation	363
11.2.7 A	Sensorische Stimulation: Eis und Fächeln	364
11.2.7 B	Motorische Stimulation und Bewegungsinszenierung	364
11.2.8	Entspannungstherapie bei Hypertonus	365
11.2.8 A	Mundraumlösung	366
11.2.8 B	Die Kieferklappe (in Anlehnung an FBL)	366
11.2.8 C	Kontaktlösung	367
11.2.8 D	Schwingungen quer durch das Becken	368
11.2.8 E	Schwingungen von den Knien durch das Becken	368
11.2.8 F	Schwingungen von den Fersen durch das Becken	369
11.2.8 G	Akupressur des Damm-Reizpunktes	370
11.2.9	Osteopathie (Helmutrud Bainsky)	370
11.3	Therapeutische Übungen	372
11.3.1	Bewegen im Alltag	372
11.3.1 A	Vom Liegen in eine aufrechte Position.	373
11.3.1 B	Vom Sitzen zum Liegen	374
11.3.1 C	Der neutrale Bück- und Hebetyp	374
11.3.1 D	Dynamisches Stehen (nach B. Ott-Wimmer).	377
11.3.1 E	Ökonomisches Sitzen	378
11.3.1 F	Gehen mit Rückantwort (in Anlehnung an FBL)	379
11.3.1 G	Morgens trocken vom Bett zur Toilette	380
11.3.2	Therapeutische Einstimmungsübungen	380
11.3.2 A	Liegen – nur liegen?	381
11.3.2 B	Stenosierte Ausatemtechnik auf dem vorderen CH	381
11.3.2 C	Die sehenden Hände	382
11.3.2 D	Die Laus im Pelz	383
11.3.2 E	Stre-De-Rä	384
11.3.2 F	Sich Einrollen und Ausbreiten	385
11.3.2 G	Beballung (Partnerübung)	385
11.3.3	Übungsbeispiele zur Topographie-Verbesserung	386
11.3.3 A	Das vergnügte Schwänzlein	387
11.3.3 B	Malende Sitzknochen	387
11.3.3 C	Ballblase Hopplahopp	388
11.3.3 D	Brrr	389
11.3.3 E	Lick – Lack – Lock	389
11.3.4	Übungen zur Durchblutungsförderung	391
11.3.4 A	Autotransfusion.	391
11.3.4 B	Warmer Bauch	392
11.3.5	Übungsbeispiele kinästhetischer Wahrnehmungsschulung	393
11.3.5 A	Die Traumhand	393
11.3.5 B	Beckenaufprallübung	394
11.3.5 C	Das fröhliche Becken (Partnerübung)	394

11.3.6	Therapeutische Beckenboden-Sphinkter-Übungen . . .	395
11.3.6 A	Der Boden gibt die Kraft zurück	395
11.3.6 B	Schlussaktion	396
11.3.6 C	Die Aprikose in der Beckenbodenhand	397
11.3.6 D	Reiskörner im Griff	398
11.3.7	Übungsbeispiele rhythmischer Koordination	399
11.3.7 A	Die Seerose	399
11.3.7 B	Manschettenübung	400
11.3.7 C	Die Welle	401
11.3.7 D	Der Schwamm	401
11.3.7 E	Der Beckenboden im Fadenkreuz	402
11.3.7 F	Der Blasebalg	403
11.3.8	Therapeutische Übungen für das Bauchkapselsystem . .	403
11.3.8 A	Das Dreieck	404
11.3.8 B	Bronner Zeitung lesen	405
11.3.8 C	Hubfreie Rotation des Brustkorbs (in Anlehnung an FBL)	405
11.3.8 D	Das Sitzpendel (modifiziertes Klötzchenspiel FBL) . .	406
11.3.8 E	Matschagallalapa I – breit und schmal	407
11.3.8 F	Matschagallalapa II – lang und kurz	408
11.3.8 G	Im Rennwagen unterwegs.	409
11.3.8 H	Brückenbauch (modifiziert nach FBL)	410
11.3.8 I	Das Stehpendel	411
11.3.8 J	Tippeln	411
11.3.8 K	Bürzelwippen	412
11.3.8 L	Igel-Beballung	412
11.3.8 M	Das Rumpelstilzchen	413
11.3.8 N	Die Babyschaukel	413
11.3.8 O	Der Fersenflug	414
11.3.8 P	Das Körperhaus verschieben	415
11.3.8 Q	Das Knierad	415
11.3.9	Der BEBO-Therapieball in der Beckenboden- Sphinkter-Rehabilitation	416
11.3.9 A	Auf dem Ball zu zweit (Partnerübung)	421
11.3.9 B	Spiel der Hüftgelenke (Partnerübung)	423
11.3.9 C	Spiel mit Grenzen	424
11.3.9 D	Die untergehende Sonne	424
11.3.9 E	Die goldene Kugel	425
11.3.9 F	Summen auf „M“	426
11.3.9 G	Reis einsammeln und loslassen	426
11.3.9 H	Die gezeichnete Urethra.	426
11.3.9 I	Die vordere Stützbrücke	428
11.3.9 J	Die Rückhandbremse	429
11.3.9 K	Senkrechte Wandwalze	430
11.3.9 L	Schräge Wandwalze.	431
11.3.9 M	Der Hirtenstab	432
11.3.9 N	Der Schulterstab	433
11.3.9 O	Der Unterschenkelstab	434
11.3.9 P	Variation mit Theraband.	435
11.3.9 Q	Schnelle Fersen	436

11.3.9 R Hopp und Hopp mit Armschwung 437

11.3.9 S Kick und Kick mit Geste 437

11.4 Präventive Beckenbodenschule 439

Präventions-Fragebogen Frauen 442

Präventions-Fragebogen Männer 444

Übungseinheit 1–10 446

Anhang 457

Fallbeispiele (Ani Orthofer-Tihanyi) 457

Therapie-Fragebögen (Renate Tanzberger) 465

Adressen und Unterrichtsmedien 482

Übungsmaterial 483

Glossar (Renate Tanzberger) 485

Abbildungsnachweis 494

Sachwortverzeichnis 495