

Inhaltsverzeichnis

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

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

6	Wichtige Funktionssysteme am Beckenboden	120
6.1	Speicher- und Entleerungs- funktion der Blase	120
6.1.1	Die Organe des unteren Harntrakts	120
6.1.2	Innervation des unteren Harntraktes	122
6.1.3	Speicherphase der Blase	125
6.1.4	Entleerungsphase der Blase	125
6.2	Speicher- und Entleerungs- funktion des Rektums.	126
6.2.1	Die Organe des unteren Verdauungstraktes	127
6.2.2	Anorektale Muskulatur	130
6.2.3	Innervation des Rektums.	132
6.2.4	Funktion des Rektums.	133
6.2.5	Die Speicherphase des Rektums.	133
6.2.6	Die Entleerungsphase des Rektums (Defäkation).	134
6.3	Literatur	136
7	Funktionsstörungen an Organsystemen im Beckenbereich	138
7.1	Speicher- und Entleerungs- störungen der Blase	138
7.1.1	Störungen des unteren Harntrakts.	138
7.1.2	Inkontinenzformen	140
7.1.3	Ursachen der Inkontinenz	141
7.1.4	Vorkommen der Inkontinenz	141
7.1.5	Störungsbilder bei vesikaler und urethraler Dysfunktion	143
7.1.6	Diagnostik	143
7.1.7	Therapie.	145
7.1.8	Physiotherapeutische Untersuchung	148
7.1.9	Physiotherapeutische Behandlung.	160
7.2	Anorektale Dysfunktionen	171
7.2.1	Stuhlinkontinenz	172
7.2.2	Ärztliche Diagnostik und Therapie.	175
7.2.3	Physiotherapeutische Untersuchung	177
7.2.4	Physiotherapeutische Behandlung.	184
7.3	Literatur	190
8	Senkungsbeschwerden	192
8.1	Genitalsenkung.	192
8.1.1	Verschiedene Ebenen des vaginalen Stützapparates (nach Entfernung des Uterus)	194
8.2	Beckenbodensenkung (Descending Perineum Syndrome, DPS)	195
8.2.1	Ursachen der Störungen	196
8.2.2	Symptome	198
8.2.3	Ärztliche Diagnostik und Therapie.	199
8.2.4	Physiotherapeutische Untersuchung bei Senkung.	202
8.2.5	Physiotherapeutische Behandlung bei Senkung.	203
8.3	Literatur	205

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