

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> (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	Prävention der Inkontinenz . . . . .	9
1.6	Grenzen der Kontinenztherapie . . . . .	10
<b>2</b>	<b>Grundlegende Aspekte des Therapiekonzepts</b> (Renate Tanzberger) . . . . .	11
2.1	Aspekte aus der Funktionellen Bewegungslehre (FBL) . . . . .	11
2.2	Aspekte aus der Atemlehre . . . . .	12
2.3	Aspekte aus der kognitiven Verhaltenslehre . . . . .	13
2.4	Aspekte der mentalen Repräsentation . . . . .	15
2.5	Aspekte der Wahrnehmungsschulung . . . . .	17
2.6	Lautelemente (Phoneme) und therapeutische Aspekte im Beckenboden-Sphinktertraining . . . . .	19
2.7	Gestik in der Beckenboden-Sphinktertherapie . . . . .	20
2.8	Spiegelneurone – Aspekte aus der modernen Hirnforschung . . . . .	21
<b>3</b>	<b>Funktionelle Anatomie</b> (Renate Tanzberger) . . . . .	24
3.1	Das knöchernerne Becken . . . . .	24
3.2	Die Muskulatur des Beckenausgangs . . . . .	31
3.3	Das Beckenbindegewebe . . . . .	43
3.4	Der Harntrakt . . . . .	48
3.4.1	Der obere Harntrakt . . . . .	48
3.4.2	Der untere Harntrakt . . . . .	49

3-4-3	Harnspeicherung und -entleerung . . . . .	55
3-4-4	Das urethrale Kontinenzsystem der Frau . . . . .	59
3-4-5	Harnstrahlunterbrechung: Eine „Übung“ im Widerspruch zur Physiologie . . . . .	61
3-5	<b>Die Vagina</b> . . . . .	62
3-6	<b>Der Uterus und seine Adnexe</b> . . . . .	65
3-7	<b>Das Rektum und seine Verschlüsse</b> . . . . .	69
3-7.1	Das anale Kontinenzorgan . . . . .	70
3-7.2	Stuhlspeicherung und -entleerung . . . . .	77
<b>4</b>	<b>Harn- und Geschlechtsorgane des Mannes</b> (Gregor Möbs) . . . . .	80
4.1	<b>Die Harnorgane</b> . . . . .	80
4.1.1	Die Nieren . . . . .	80
4.1.2	Die Harnblase (Vesica urinaria) . . . . .	82
4.2	<b>Die Geschlechtsorgane</b> . . . . .	87
4.2.1	Hoden (Testis) und Nebenhoden (Epididymis) . . . . .	87
4.2.2	Die Prostata . . . . .	88
4.2.3	Der Penis . . . . .	90
4.2.4	Die Harnröhre des Mannes . . . . .	94
<b>5</b>	<b>Urologische Krankheitsbilder des Mannes, Diagnose und Therapie</b> . . . . .	99
5.1	<b>Die gutartigen Veränderungen der Prostata</b> (Gregor Möbs) . . . . .	100
5.1.1	Allgemeine Aspekte . . . . .	100
5.1.2	Diagnostik . . . . .	106
5.1.3	Konservative Therapieverfahren . . . . .	111
5.1.4	Operative Therapieverfahren . . . . .	115
5.1.5	Offene operative Methoden . . . . .	123
5.1.6	Die Blasenkatheterisierung . . . . .	124
5.2	<b>Das Prostatakarzinom</b> (Gregor Möbs) . . . . .	128
5.2.1	Allgemeine Aspekte . . . . .	128
5.2.2	Diagnostik . . . . .	129
5.2.3	Therapie des Prostatakarzinoms . . . . .	140
5.2.4	Palliative Therapiemöglichkeiten . . . . .	147
5.2.5	Sexuelle Impotenz nach radikaler Prostatektomie oder Bestrahlung . . . . .	155
5.2.6	Prophylaxe des Prostatakarzinoms . . . . .	157
5.3	<b>Psychosomatik in der Urologie</b> (Gregor Möbs) . . . . .	158
5.4	<b>Physiotherapie nach radikaler Prostatektomie</b> . . . . .	160
5.4.1	Physiotherapie nach radikaler Prostatektomie während des Klinikaufenthalts (Marianne Krisch-van Paridon) . . . . .	160
5.4.2	Ambulante Physiotherapie nach radikaler Prostatektomie (Renate Tanzberger) . . . . .	162

<b>6</b>	<b>Der Beckenboden in unterschiedlichen Lebensphasen</b> . . . . .	167
6.1	<b>Sexualität und Inkontinenz</b> (Annette Kuhn) . . . . .	167
6.2	<b>Das Klimakterium – Die Wechseljahre der Frau</b> (Renate Tanzberger) . . . . .	170
6.3	<b>Beckenboden, Inkontinenz und weibliche Hormone</b> (Annette Kuhn) . . . . .	172
6.4	<b>Inkontinenz und Beckenbodenprobleme: Besondere Aspekte beim älteren Menschen</b> (Annette Kuhn) . . . . .	175
<b>7</b>	<b>Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung</b> . . . . .	179
7.1	<b>Veränderung des Beckenbodens durch Schwangerschaft und Geburt</b> (Annette Kuhn) . . . . .	179
7.2	<b>Das Gebärverhalten der Frau – Ethnomedizinische Betrachtungen</b> (Liselotte Kuntner) . . . . .	183
7.3	<b>Beckenboden und Beckenring in der Schwangerschaft und unter der Geburt</b> (Renate Tanzberger) . . . . .	191
7.4	<b>Wochenbett und Rückbildungszeit</b> (Renate Tanzberger) . . . . .	201
7.4.1	Physiotherapie: Frühwochenbett (1.–10. bzw. 14. Tag post partum) . . . . .	207
7.4.2	Physiotherapie: Spätwochenbett (14. Tag bis 6 Monate post partum) . . . . .	211
7.4.3	Störungen in der Rückbildungszeit . . . . .	212
7.4.4	Geburtshilfliche Operationen . . . . .	215
<b>8</b>	<b>Krankheitsbilder und ihre Pathophysiologie</b> . . . . .	217
8.1	<b>Kleine Geschichte der Beckenbodenerkrankungen: Ein Rückblick auf 4000 Jahre Therapie</b> (Annette Kuhn) . . . . .	217
8.2	<b>Erscheinungsbild und Häufigkeit von Beckenbodenerkrankungen</b> (Annette Kuhn) . . . . .	219
8.2.1	Senkung der Beckenorgane . . . . .	219
8.2.2	Urininkontinenz . . . . .	221
8.2.3	Stuhlinkontinenz . . . . .	224
8.2.4	Klinische Untersuchungen bei Beckenbodenerkrankungen . . . . .	225
8.2.5	Urodynamik und weitere Abklärungen . . . . .	226
8.3	<b>Inkontinenzprobleme in der Kindheit und Adoleszenz</b> (Annette Kuhn) . . . . .	232
8.3.1	Kindheit . . . . .	232
8.3.2	Pubertät . . . . .	234
8.4	<b>Anismus und anale Drangbeschwerden</b> (Annette Kuhn) . . . . .	235
8.5	<b>Entleerungsstörung Obstipation</b> (Renate Tanzberger) . . . . .	238

8.5.1	Formen der Obstipation . . . . .	240
8.5.2	Therapie der Obstipation . . . . .	242
<b>8.6</b>	<b>Die neuropathische Blase</b> (Annette Kuhn) . . . . .	244
8.6.1	Physiologie und Pathophysiologie . . . . .	244
8.6.2	Häufige neurologische Krankheitsbilder . . . . .	246
<b>8.7</b>	<b>Entleerungsstörungen der Harnblase</b> (Annette Kuhn) . . . . .	250
<b>8.8</b>	<b>Harnwegsinfekte</b> (Annette Kuhn) . . . . .	253
8.8.1	Formen der Harnwegsinfekte . . . . .	255
8.8.2	Therapie der Harnwegsinfekte . . . . .	256
<b>8.9</b>	<b>Zystoskopie</b> (Annette Kuhn) . . . . .	257
<b>9</b>	<b>Therapie</b> . . . . .	261
<b>9.1</b>	<b>Medikamente bei Drangbeschwerden, Störungen der Harnblasenentleerung und Inkontinenz</b> (Annette Kuhn) . . . . .	261
9.1.1	Medikamente bei Drangbeschwerden und Dranginkontinenz . . . . .	261
9.1.2	Medikamente zur Harnblasenentleerung . . . . .	264
9.1.3	Medikamente bei Belastungsinkontinenz . . . . .	265
<b>9.2</b>	<b>Elektrostimulation (ES) zur Aktivierung des Beckenbodens</b> (Annette Kuhn) . . . . .	265
<b>9.3</b>	<b>Management von Senkungen und Vorfal</b> (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
<b>9.4</b>	<b>Aufsaugende Hilfsmittel</b> (Renate Tanzberger) . . . . .	274
<b>9.5</b>	<b>Chirurgische Verfahren zur Therapie der Belastungsinkontinenz</b> (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
<b>9.6</b>	<b>Techniken zur Erzielung einer sozialen Kontinenz</b> (Renate Tanzberger) . . . . .	279
9.6.1	Toilettentraining . . . . .	279
9.6.2	Blasentraining . . . . .	280
9.6.3	Entleerungstechniken . . . . .	281
<b>10</b>	<b>Physiotherapie in der Kontinenzbehandlung</b> (Renate Tanzberger) . . . . .	283
<b>10.1</b>	<b>Grundlagen des Konzepts</b> . . . . .	283
10.1.1	Aspekte der Muskelphysiologie, der Bewegung und des Trainings . . . . .	283
10.1.2	Der Beckenboden als Element verschiedener Systeme . . . . .	293

10.1.3	Behandlungsziele der Kontinenztherapie . . . . .	302
10.1.4	Potenzielle Hindernisse bei Therapiebeginn . . . . .	304
<b>10.2</b>	<b>Therapie</b> . . . . .	<b>305</b>
10.2.1	Physiotherapeutische Befunderhebung . . . . .	305
10.2.2	Testing, ein – umstrittenes – Test- und Behandlungsverfahren . . . . .	316
10.2.3	Behandlungsaufbau . . . . .	318
10.2.4	Physikalische Begleitmaßnahmen in der Kontinenztherapie . . . . .	324
10.2.5	Soforthilfen zur Husten- und Nieskontinenz . . . . .	327
10.2.6	Aufschubstrategien bei vorzeitigem Drang, Drangblase und Drangdarm . . . . .	332
10.2.6 A	Fingerdruck gegen Blasendruck . . . . .	336
10.2.6 B	Virtuelles Bonbonlutschen . . . . .	337
10.2.6 C	Tip Tip Tip – die schnelle Haltespannung . . . . .	337
10.2.6 D	Das Speichergespräch . . . . .	339
10.2.7	Kryotherapie – Sensorische und motorische anale Stimulation . . . . .	339
10.2.7 A	Sensorische Stimulation: Eis, Fächeln und Bewegungsinszenierung . . . . .	340
10.2.7 B	Motorische Stimulation: Zug und Druck . . . . .	340
10.2.8	Entspannungstherapie bei Hypertonus . . . . .	341
10.2.8 A	Mundraumlösung . . . . .	342
10.2.8 B	Die Kieferklappe (in Anlehnung an FBL) . . . . .	342
10.2.8 C	Kontaktlösung . . . . .	343
10.2.8 D	Schwingungen quer durch das Becken . . . . .	344
10.2.8 E	Schwingungen von den Knien durch das Becken . . . . .	344
10.2.8 F	Schwingungen von den Fersen durch das Becken . . . . .	345
10.2.8 G	Akupressur des Damm-Reizpunktes . . . . .	346
10.2.9	Osteopathie (Helmtrud Bainsky) . . . . .	346
<b>10.3</b>	<b>Therapeutische Übungen</b> . . . . .	<b>348</b>
10.3.1	Bewegen im Alltag . . . . .	348
10.3.1 A	Vom Liegen in eine aufrechte Position. . . . .	349
10.3.1 B	Vom Sitzen zum Liegen . . . . .	350
10.3.1 C	Der neutrale Bück- und Hebetyp . . . . .	350
10.3.1 D	Dynamisches Stehen (nach B. Ott-Wimmer). . . . .	353
10.3.1 E	Ökonomisches Sitzen . . . . .	354
10.3.1 F	Gehen mit Rückantwort (in Anlehnung an FBL) . . . . .	355
10.3.1 G	Morgens trocken vom Bett zur Toilette . . . . .	356
10.3.2	Therapeutische Einstimmungsübungen . . . . .	356
10.3.2 A	Liegen – nur liegen? . . . . .	357
10.3.2 B	Stenosierte Ausatemtechnik auf dem vorderen CH . . . . .	357
10.3.2 C	Die sehenden Hände . . . . .	358
10.3.2 D	Die Laus im Pelz . . . . .	359
10.3.2 E	Stre-De-Rä . . . . .	360

10.3.2 F	Sich Einrollen und Ausbreiten . . . . .	361
10.3.2 G	Beballung (Partnerübung) . . . . .	361
10.3.3	Übungsbeispiele zur Topographie-Verbesserung . . .	362
10.3.3 A	Das vergnügte Schwänzlein . . . . .	363
10.3.3 B	Malende Sitzknochen . . . . .	363
10.3.3 C	Ballblase Hopplahopp . . . . .	364
10.3.3 D	Brrr . . . . .	365
10.3.3 E	Lick – Lack – Lock . . . . .	365
10.3.4	Übungen zur Durchblutungsförderung . . . . .	367
10.3.4 A	Autotransfusion . . . . .	367
10.3.4 B	Warmer Bauch . . . . .	368
10.3.5	Übungsbeispiele kinästhetischer Wahrnehmungs- schulung . . . . .	369
10.3.5 A	Die Traumhand . . . . .	369
10.3.5 B	Beckenaufprallübung . . . . .	370
10.3.5 C	Das fröhliche Becken (Partnerübung) . . . . .	370
10.3.6	Therapeutische Beckenboden-Sphinkter-Übungen . .	371
10.3.6 A	Der Boden gibt die Kraft zurück . . . . .	371
10.3.6 B	Schlussaktion . . . . .	372
10.3.6 C	Die Aprikose in der Beckenbodenhand . . . . .	373
10.3.6 D	Reiskörner im Griff . . . . .	374
10.3.7	Übungsbeispiele rhythmischer Koordination . . . . .	375
10.3.7 A	Die Seerose . . . . .	375
10.3.7 B	Manschettenübung . . . . .	376
10.3.7 C	Die Welle . . . . .	377
10.3.7 D	Der Schwamm . . . . .	377
10.3.7 E	Der Beckenboden im Fadenkreuz . . . . .	378
10.3.7 F	Der Blasebalg . . . . .	379
10.3.8	Therapeutische Übungen für das Bauchkapselsystem .	379
10.3.8 A	Das Dreieck . . . . .	380
10.3.8 B	Bronner Zeitung lesen . . . . .	381
10.3.8 C	Hubfreie Rotation des Brustkorbs (in Anlehnung an FBL) . . . . .	381
10.3.8 D	Das Sitzpendel (modifiziertes Klötzchenspiel FBL) . .	382
10.3.8 E	Matschagallalapa I – breit und schmal . . . . .	383
10.3.8 F	Matschagallalapa II – lang und kurz . . . . .	384
10.3.8 G	Im Rennwagen unterwegs . . . . .	385
10.3.8 H	Brückenbauch (modifiziert nach FBL) . . . . .	386
10.3.8 I	Das Stehpendel . . . . .	387
10.3.8 J	Tippeln . . . . .	387
10.3.8 K	Bürzelwippen . . . . .	388
10.3.8 L	Igel-Beballung . . . . .	388
10.3.8 M	Das Rumpelstilzchen . . . . .	389
10.3.8 N	Die Babyschaukel . . . . .	389
10.3.8 O	Der Fersenflug . . . . .	390
10.3.8 P	Das Körperhaus verschieben . . . . .	391
10.3.8 Q	Das Knierad . . . . .	391

10.3.9	Der BEBO-Therapieball in der Beckenboden-Sphinkter-Rehabilitation . . . . .	392
10.3.9 A	Auf dem Ball zu zweit (Partnerübung) . . . . .	397
10.3.9 B	Spiel der Hüftgelenke (Partnerübung) . . . . .	399
10.3.9 C	Spiel mit Grenzen . . . . .	400
10.3.9 D	Die untergehende Sonne . . . . .	400
10.3.9 E	Die goldene Kugel . . . . .	401
10.3.9 F	Summen auf „M“ . . . . .	402
10.3.9 G	Reis einsammeln und loslassen . . . . .	402
10.3.9 H	Die gezeichnete Urethra. . . . .	402
10.3.9 I	Die vordere Stützbrücke . . . . .	404
10.3.9 J	Die Rückhandbremse . . . . .	405
10.3.9 K	Senkrechte Wandwalze . . . . .	406
10.3.9 L	Schräge Wandwalze. . . . .	407
10.3.9 M	Der Hirtenstab . . . . .	408
10.3.9 N	Der Schulterstab . . . . .	409
10.3.9 O	Der Unterschenkelstab . . . . .	410
10.3.9 P	Variation mit Theraband. . . . .	411
10.3.9 Q	Schnelle Fersen . . . . .	412
10.3.9 R	Hopp und Hopp mit Armschwung . . . . .	413
10.3.9 S	Kick und Kick mit Geste . . . . .	413
10.4	<b>Therapeutische Beckenbodenschule . . . . .</b>	<b>415</b>

	<b>Anhang . . . . .</b>	<b>429</b>
	<b>Fragebögen</b> (Renate Tanzberger) . . . . .	<b>429</b>
	<b>Adressen . . . . .</b>	<b>444</b>
	<b>Glossar</b> (Renate Tanzberger) . . . . .	<b>447</b>
	<b>Abbildungsnachweis . . . . .</b>	<b>456</b>
	<b>Sachwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>457</b>