
Inhaltsverzeichnis

1 Grundlagen

| | | |
|-------|---|----|
| 1.1 | Anatomie und Physiologie des Beckenbodens | 1 |
| 1.1.1 | Übersicht | 1 |
| 1.1.2 | Knöchernes Becken | 2 |
| 1.1.3 | Muskeln am Beckenboden | 3 |
| 1.1.4 | Muskeln unter- bzw. außerhalb des Beckenbodens | 6 |
| 1.1.5 | Beckenorgane | 7 |
| 1.1.6 | Beckenbindegewebe | 9 |
| 1.1.7 | Innervationssysteme am Beckenboden | 12 |
| 1.1.8 | Interaktion der Funktionssysteme am Beckenboden | 15 |
| 1.1.9 | Alterungsprozess der Beckenbodenmuskulatur | 18 |
| 1.2 | Nervensystem und motorisches Lernen | 19 |
| 1.2.1 | Bewegungssteuerung (motorische Kontrolle) und Bewegungslernen | 20 |
| 1.2.2 | Neuroplastizität | 29 |
| 1.2.3 | Schlussfolgerung | 33 |
| 1.3 | Muskuloskeletal bedingte chronische Beckenschmerzen | 35 |
| 1.3.1 | Einleitung | 35 |
| 1.3.2 | Bewegungsdiagnose bei chronischem Beckenschmerz ... | 40 |
| 1.3.3 | Bewegungsuntersuchung | 48 |
| 1.3.4 | Elemente des kinesiopathologischen Modells | 51 |
| 1.3.5 | Schlussfolgerung | 67 |
| 1.4 | Haltung und Beckenboden | 71 |
| 1.4.1 | Beckenboden beeinflussende Faktoren | 71 |
| 1.4.2 | Haltung beeinflussende Probleme des Beckenbereichs | 76 |

2 Behandlungstechniken

| | | |
|-------|-----------------------------------|-----|
| 2.1 | Manuelle Therapie | 130 |
| 2.1.1 | Fazilitierung | 130 |
| 2.1.2 | Mobilisierung | 132 |
| 2.1.3 | Kräftigung | 133 |
| 2.1.4 | Normalisierung des Tonus | 134 |
| 2.1.5 | Modifizierung des Schmerzes | 134 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 1.4.3 | Haltung und Beckenboden beeinflussende Probleme | 77 |
| 1.4.4 | Ideale Haltung beim Stehen | 80 |
| 1.4.5 | Beurteilung und Wiederherstellung der Haltung | 81 |
| 1.5 | Funktionelle Störungen und reflektorische Inkontinenz | 83 |
| 1.5.1 | Reflektorische Inkontinenz | 84 |
| 1.5.2 | Aufrechte Körperhaltung | 84 |
| 1.5.3 | Aktivität des Beckenbodens während der Atmung in Bauchlage . | 91 |
| 1.5.4 | Positionsabhängige Kraftentfaltung | 93 |
| 1.5.5 | Krumme Körperhaltung | 94 |
| 1.5.6 | Inkontinenzspezifische Haltungsmuster im Sitzen | 96 |
| 1.5.7 | Subjektive Kraftentfaltung des Beckenbodens | 97 |
| 1.5.8 | Kraftentfaltung des Beckenbodens und Inkontinenzsymptomatik | 99 |
| 1.6 | Psychosoziale Einflüsse | 102 |
| 1.6.1 | Einleitung | 102 |
| 1.6.2 | Chronische Schmerzen | 102 |
| 1.6.3 | Beckenboden als Sexualorgan | 103 |
| 1.6.4 | Syndrom des hyperaktiven Beckenbodens | 104 |
| 1.6.5 | Sexueller und körperlicher Missbrauch | 106 |
| 1.7 | Wissenschaftlich fundierte Physiotherapie bei Stress- und Dranginkontinenz | 112 |
| 1.7.1 | Was bedeutet wissenschaftlich fundierte Therapie? | 112 |
| 1.7.2 | Physiotherapie und Urininkontinenz | 114 |
| 1.7.3 | Physiotherapeutische Einflussmöglichkeiten bei Stress- und Dranginkontinenz | 117 |
| 2.1.6 | Kombination von Techniken | 135 |
| 2.2 | Strain und Counterstrain bei Schmerz im Beckenbereich | 136 |
| 2.2.1 | Einleitung | 136 |
| 2.2.2 | Befunderhebung mithilfe von Tender Points | 137 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 2.2.3 | Techniken | 140 |
| 2.3 | Bindegewebsmassage | 154 |
| 2.3.1 | Grundlagen | 154 |
| 2.3.2 | Befunderhebung | 155 |
| 2.3.3 | Bindegewebsreflexzonen | 156 |
| 2.3.4 | Technik | 158 |
| 2.3.5 | Indikationen | 159 |
| 2.3.6 | Prinzipien | 159 |
| 2.3.7 | Strukturierung der Behandlung | 159 |
| 2.3.8 | Physiologische Basis | 161 |
| 2.4 | Physikalische Therapien | 168 |
| 2.4.1 | Elektrotherapie | 168 |
| 2.4.2 | Biofeedback und Elektromyografie . | 194 |
| 2.4.3 | Wärmeanwendungen: „heiße Rolle“ | 216 |
| 2.5 | Viszerale Mobilisierung | 219 |

3 Therapie bei Kindern

| | | |
|-------|-------------------------------------|-----|
| 3.1 | Inkontinenz bei Kindern | 273 |
| 3.1.1 | Vorkommen von Enuresis | 273 |
| 3.1.2 | Vorkommen von Enkopresis | 274 |
| 3.1.3 | Klassifikation von Enuresis | 274 |
| 3.1.4 | Klassifikation von Enkopresis | 275 |
| 3.1.5 | Normale Kontinenzentwicklung ... | 276 |
| 3.1.6 | Ursachen von Enuresis | 276 |
| 3.1.7 | Ursachen von Enkopresis | 282 |
| 3.1.8 | Subjektive Untersuchung | 286 |
| 3.1.9 | Körperliche Untersuchung | 287 |

4 Therapie von Frauen

| | | |
|-------|--|-----|
| 4.1 | Schwingen und Schieben – traditionelles Gebärverhalten als schonende Methode für Mutter und Kind | 300 |
| 4.1.1 | Geburtsvorbereitung – Prävention für den Beckenboden beim Gebären | 300 |
| 4.1.2 | Atmung in der Eröffnungsphase ... | 301 |
| 4.1.3 | Atmung in der Übergangsphase und Atemhilfe „Schwingen“ | 302 |
| 4.1.4 | „Schieben“ und Atmung in der Austreibungsphase | 310 |
| 4.2 | Speicher- und Entleerungsstörungen der Blase | 324 |
| 4.2.1 | Anatomie und Physiologie des unteren Harntrakts | 324 |
| 4.2.2 | Speicher- und Entleerungsstörungen | 329 |
| 4.2.3 | Therapie | 346 |
| 4.3 | Senkungsbeschwerden | 356 |
| 4.3.1 | Einleitung | 356 |
| 4.3.2 | Terminologie | 357 |
| 4.3.3 | Klassifikation | 357 |

| | | |
|--------|--|-----|
| 2.5.1 | Richtlinien für das Manipulieren von Beckeneingeweiden | 219 |
| 2.5.2 | Manipulieren der Blase | 220 |
| 2.5.3 | Manipulieren der Prostata | 225 |
| 2.5.4 | Manipulieren des Uterus | 227 |
| 2.5.5 | Manipulieren des Rektums | 237 |
| 2.6 | Training und funktionelle Übungen für die Beckenbodenmuskulatur ... | 240 |
| 2.6.1 | Funktionelle Bedeutung der Beckenbodenmuskulatur | 240 |
| 2.6.2 | Muskeltraining: therapeutisches Üben | 241 |
| 2.7 | Diagnostik und Behandlung der reflektorischen Inkontinenz ... | 254 |
| 2.7.1 | Diagnostik | 254 |
| 2.7.2 | Behandlung | 264 |
| | | |
| 3.1.10 | Diagnostische urologische Untersuchungen | 288 |
| 3.1.11 | Diagnostische gastrointestinale Untersuchungen | 290 |
| 3.1.12 | Medizinische Maßnahmen bei Enuresis | 291 |
| 3.1.13 | Medizinische Maßnahmen bei Enkopresis | 292 |
| 3.1.14 | Therapeutische Maßnahmen | 292 |
| 3.1.15 | Zusammenfassung | 297 |
| | | |
| 4.3.4 | Ursachen der Senkung | 362 |
| 4.3.5 | Symptome bei Genitalprolaps | 363 |
| 4.3.6 | Grundlagen der physio- therapeutischen Maßnahmen | 364 |
| 4.3.7 | Befundkonzept | 365 |
| 4.3.8 | Behandlungskonzept | 370 |
| 4.3.9 | Unterstützende Maßnahme: Pessartherapie | 376 |
| 4.3.10 | Ergebnismessung | 379 |
| 4.3.11 | Schlussbemerkung | 380 |
| 4.4 | Behandlung von sexuellen und Beckenboden-Dysfunktionen .. | 382 |
| 4.4.1 | Einleitung | 382 |
| 4.4.2 | Entzündung des Scheidenvorhofs (vulvar vestibulitis syndrome) | 383 |
| 4.4.3 | Vaginismus | 384 |
| 4.4.4 | Syndrom eines hyperaktiven Beckenbodens | 385 |
| 4.4.5 | Behandlung durch einen spezialisierten Physiotherapeuten .. | 385 |

5 Therapie bei Männern

| | | |
|-------|--|-----|
| 5.1 | Funktion des Beckenbodens bei Männern | 398 |
| 5.1.1 | Stütze für die inneren Organe der Bauchhöhle | 398 |
| 5.1.2 | Ausscheidung von Urin und Fäzes . | 399 |
| 5.1.3 | Sexualfunktion | 400 |
| 5.2 | Probleme der Prostata | 400 |
| 5.2.1 | Gutartige Prostatavergrößerung (benigne Prostatahyperplasie) | 400 |
| 5.2.2 | Prostatakrebs | 401 |
| 5.2.3 | Harnröhrenstriktur | 402 |
| 5.2.4 | Prostataentzündung | 402 |
| 5.3 | Inkontinenz bei Männern | 402 |
| 5.3.1 | Stress-Inkontinenz | 402 |
| 5.3.2 | Drang-Inkontinenz | 403 |
| 5.3.3 | Gemischte Inkontinenz | 403 |
| 5.3.4 | Tröpfeln nach dem Urinieren | 403 |
| 5.3.5 | Reflex-Inkontinenz | 404 |
| 5.3.6 | Überlauf-Inkontinenz | 404 |
| 5.3.7 | Unbewusste Inkontinenz | 404 |
| 5.3.8 | Extra-urethrale Inkontinenz | 404 |
| 5.3.9 | Funktionelle Inkontinenz | 404 |

6 Therapie bei rektalen und anorektalen Störungen

| | | |
|-------|--|-----|
| 6.1 | Physiotherapie bei anorektalen Störungen | 427 |
| 6.1.1 | Anatomische Grundlagen und normales Funktionieren | 427 |
| 6.1.2 | Normale Kontinenz- und Stuhlentleerungsmechanismen | 429 |
| 6.1.3 | Anorektale Störungen | 429 |
| 6.1.4 | Erkrankungen in diesem Zusammenhang | 430 |

Register

| | | |
|-------|--|-----|
| 5.4 | Befunderhebung zu Inkontinenz bei Männern | 404 |
| 5.4.1 | Subjektive Befunderhebung | 404 |
| 5.4.2 | Objektive Befunderhebung | 404 |
| 5.5 | Behandlung von Inkontinenz bei Männern | 406 |
| 5.5.1 | Stress-Inkontinenz | 406 |
| 5.5.2 | Drang-Inkontinenz | 410 |
| 5.5.3 | Inkontinenz nach Prostatektomie .. | 412 |
| 5.5.4 | Tröpfeln nach dem Urinieren | 412 |
| 5.5.5 | Überlauf-Inkontinenz | 412 |
| 5.5.6 | Reflex-Inkontinenz | 413 |
| 5.5.7 | Extraurethrale Inkontinenz | 413 |
| 5.5.8 | Funktionelle Inkontinenz | 413 |
| 5.5.9 | Behandlungsergebnisse | 413 |
| 5.6 | Schmerzen im Beckenbereich | 413 |
| 5.7 | Erektile Dysfunktion | 414 |
| 5.7.1 | Einleitung | 414 |
| 5.7.2 | Behandlung erektiler Dysfunktion .. | 416 |
| 5.7.3 | Übungen für die Beckenbodenmuskeln | 416 |
| 5.8 | Schlussfolgerung | 418 |

alen Dysfunktionen

| | | |
|-------|--|-----|
| 6.1.5 | Spezielle Untersuchungen | 431 |
| 6.1.6 | Physiotherapeutische Befunderhebung | 432 |
| 6.1.7 | Physiotherapeutischer Behandlungsansatz | 434 |
| 6.1.8 | Behandlung | 434 |
| 6.2 | Anale Dysfunktion nach Entbindung | 441 |
| 6.2.1 | Beckenboden | 442 |
| | | 452 |