

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung		3.7	Das Rektum und seine Verschlüsse	64
	Renate Tanzberger	1	3.7.1	Das anale Kontinenzorgan	65
1.1	Entstehung des Konzepts	1	3.7.2	Stuhlspeicherung und -entleerung	71
1.2	Traditionelle Beckenbodengymnastik versus funktionsspezifische Beckenboden- Sphinktertherapie	2	4	Harn- und Geschlechtsorgane des Mannes	
1.3	Häufigkeit der Inkontinenz – Sozialökonomische und persönliche Folgen	5		Martin Daufratshofer, Gregor Möbs	75
1.4	Initiativen und Institutionen der Kontinenzhilfe	7	4.1	Die Harnorgane	75
1.5	Primäre Prävention	7	4.1.1	Die Nieren	75
1.6	Grenzen der Kontinenztherapie	10	4.1.2	Die Harnblase (Vesica urinaria)	76
2	Grundlegende Aspekte des Therapiekonzepts		4.2	Die Geschlechtsorgane	81
	Renate Tanzberger	11	4.2.1	Hoden (Testis) und Nebenhoden (Epididymis)	81
2.1	Aspekte aus der Funktionellen Bewegungslehre (FBL)	11	4.2.2	Die Prostata	82
2.2	Aspekte aus der Atemlehre	12	4.2.3	Der Penis	84
2.3	Aspekte aus der kognitiven Verhaltenslehre	13	4.2.4	Die Harnröhre des Mannes	87
2.4	Aspekte der mentalen Repräsentation	14	5	Urologische Krankheitsbilder des Mannes, Diagnose und Therapie	
2.5	Aspekte der Wahrnehmungsschulung	16		Alexander Kress, Gregor Möbs	91
2.6	Lautelemente (Phoneme) und therapeutische Aspekte im Beckenboden-Sphinktertraining	17	5.1	Die gutartigen Veränderungen der Prostata	
2.7	Gestik in der Beckenboden- Sphinktertherapie	18		Alexander Kress, Gregor Möbs	92
2.8	Spiegelneurone – Aspekte aus der modernen Hirnforschung	19	5.1.1	Allgemeine Aspekte	92
2.9	Das Faszien-System – Seine Bedeutung für das Bauchkapsel-System und die Kontinenz	20	5.1.2	Diagnostik	97
2.9.1	Nach vaginaler Geburt – Myofasziale Aspekte und Übungsangebote	25	5.1.3	Konservative Therapieverfahren	101
2.9.2	Nach der Schnittentbindung – Pflgerische und bewegungstherapeutische Maßnahmen	26	5.1.4	Operative Therapieverfahren	103
3	Funktionelle Anatomie		5.1.5	Offene operative Methoden	110
	Renate Tanzberger	29	5.1.6	Die Blasenkateterisierung	111
3.1	Das knöcherne Becken	29	5.2	Das Prostatakarzinom	
3.2	Die Muskulatur des Beckenausgangs	34		Alexander Kress, Gregor Möbs	114
3.3	Das Beckenbindegewebe	44	5.2.1	Allgemeine Aspekte	114
3.4	Der Harntrakt	47	5.2.2	Diagnostik	115
3.4.1	Der obere Harntrakt	48	5.2.3	Therapie des Prostatakarzinoms	124
3.4.2	Der untere Harntrakt	48	5.2.4	Palliative Therapiemöglichkeiten	129
3.4.3	Harnspeicherung und Harnentleerung	53	5.2.5	Sexuelle Impotenz nach radikaler Prostatektomie oder Bestrahlung	133
3.4.4	Das urethrale Kontinenzsystem der Frau	56	5.2.6	Prophylaxe des Prostatakarzinoms	134
3.4.5	Harnstrahlunterbrechung: Eine „Übung“ im Widerspruch zur Physiologie	58	5.3	Psychosomatik in der Urologie	
3.5	Die Vagina	59		Gregor Möbs	136
3.6	Der Uterus und seine Adnexe	61	5.4	Ambulante Physiotherapie nach radikaler Prostatektomie	
				Renate Tanzberger	137
6	Der Beckenboden in unterschiedlichen Lebensphasen		6	Sexualität und Inkontinenz	
	Annette Kuhn, Renate Tanzberger	141	6.1	Sexualität und Inkontinenz	
	Annette Kuhn	141		Annette Kuhn	141

6.2	Das Klimakterium – Die Wechseljahre der Frau Renate Tanzberger	144	8.5	Entleerungsstörung Obstipation Renate Tanzberger	201
6.3	Beckenboden, Inkontinenz und weibliche Hormone Annette Kuhn	145	8.5.1	Formen der Obstipation	202
6.4	Inkontinenz und Beckenbodenprobleme: Besondere Aspekte beim älteren Menschen Annette Kuhn	148	8.5.2	Therapie der Obstipation	203
7	Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung	151	8.6	Die neuropathische Blase Annette Kuhn	205
7.1	Veränderung des Beckenbodens durch Schwangerschaft und Geburt Annette Kuhn	151	8.6.1	Physiologie und Pathophysiologie	205
7.2	Das Gebärverhalten der Frau – Ethnomedizinische Betrachtungen Liselotte Kuntner	154	8.6.2	Häufige neurologische Krankheitsbilder	206
7.3	Beckenboden und Beckenring in der Schwangerschaft und unter der Geburt Renate Tanzberger	160	8.7	Entleerungsstörungen der Harnblase Annette Kuhn	210
7.4	Wochenbett und Rückbildungszeit Renate Tanzberger	168	8.8	Harnwegsinfekte Annette Kuhn	212
7.4.1	Physiotherapie: Frühwochenbett (1.–10. bzw. 14. Tag post partum)	174	8.8.1	Formen der Harnwegsinfekte	213
7.4.2	Physiotherapie: Spätwochenbett (14. Tag bis 6 Monate post partum)	176	8.8.2	Therapie der Harnwegsinfekte	215
7.4.3	Störungen in der Rückbildungszeit	178	8.9	Zystoskopie Annette Kuhn	215
7.4.4	Geburtshilfliche Operationen	180	8.10	Vaginismus und Dyspareunie Renate Tanzberger	217
8	Krankheitsbilder und ihre Pathophysiologie	183	9	Therapie	221
8.1	Kleine Geschichte der Beckenbodenerkrankungen: Ein Rückblick auf 4000 Jahre Therapie Annette Kuhn	184	9.1	Medikamente bei Reizblase, Störungen der Harnblasenentleerung und Inkontinenz Annette Kuhn	221
8.2	Erscheinungsbild und Häufigkeit von Beckenbodenerkrankungen Annette Kuhn	185	9.1.1	Medikamente bei Drangbeschwerden und Dranginkontinenz	222
8.2.1	Senkung der Beckenorgane	185	9.1.2	Medikamente zur Harnblasenentleerung	224
8.2.2	Urininkontinenz	187	9.1.3	Medikamente bei Belastungsinkontinenz	225
8.2.3	Stuhlinkontinenz	189	9.2	Elektrostimulation (ES) zur Aktivierung des Beckenbodens Annette Kuhn	225
8.2.4	Klinische Untersuchungen bei Beckenbodenerkrankungen	190	9.3	Management von Senkungen und Vorfall Annette Kuhn	227
8.2.5	Urodynamik und weitere Abklärungen	191	9.3.1	Prophylaktische Maßnahmen zur Verhinderung von Senkungen	227
8.3	Inkontinenzprobleme in der Kindheit und Adoleszenz Annette Kuhn	196	9.3.2	Konservative Therapie: Pessare	227
8.3.1	Kindheit	196	9.3.3	Chirurgische Verfahren zur Therapie von Senkungen	230
8.3.2	Pubertät	197	9.4	Aufsaugende Hilfsmittel Renate Tanzberger	232
8.4	Anismus und anale Drangbeschwerden Annette Kuhn	198	9.5	Chirurgische Verfahren zur Therapie der Belastungsinkontinenz Annette Kuhn	232
			9.5.1	Peri- oder transurethrale Injektionstherapie	233
			9.5.2	Vaginale Operationen	234
			9.5.3	Abdominale Operationen	235
			9.5.4	Laparoskopische Kolposuspension	235
			9.6	Techniken zur Erzielung einer sozialen Kontinenz Renate Tanzberger	236
			9.6.1	Toilettentraining	236
			9.6.2	Blasentraining	237
			9.6.3	Entleerungstechniken	238

10	Proktologie			
	Ulrich Baumgartner	239		
10.1	Diagnostik	240		
10.2	Erkrankungen des äußeren Analbereichs und des Analkanals	241		
10.2.1	Analekzem	241		
10.2.2	Marisken	241		
10.2.3	Analvenenthrombosen	241		
10.2.4	Analfissuren	241		
10.2.5	Acne inversa	242		
10.2.6	Anorektale Feigwarzen	242		
10.2.7	Pilonidalsinus	242		
10.2.8	Kryptitis	243		
10.2.9	Hypertrophe Analpapillen	243		
10.2.10	Analabszesse und Analfisteln	243		
10.2.11	Hämorrhoiden	244		
10.3	Beckenbodenfunktionsstörungen	246		
10.3.1	Rektumprolaps und Rektozele	247		
10.3.2	Operative Therapie des manifesten Rektumprolapses (Oxford 5)	248		
10.3.3	Operative Therapie des internen Rektumprolapses (Oxford 3 und 4)	248		
10.3.4	Operative Therapie bei komplexer Beckenbodeninsuffizienz	249		
10.4	Schmerzsyndrome	249		
10.4.1	Proctalgia fugax	249		
10.4.2	Kokzygodynie	250		
10.4.3	Chronischer (idiopathischer) Beckenbodenschmerz (CPPS = chronic pelvic pain syndrome)	250		
10.5	Stuhlinkontinenz	252		
10.5.1	Sphinkteroplastik	252		
10.5.2	Hintere und vordere Sphinkterraffung	253		
10.5.3	Radiofrequenzapplikation (Secca®-Prozedur)	253		
10.5.4	Sakralnervenstimulation (Sakralnervenmodulation)	253		
10.5.5	Sphinkterersatzoperationen	254		
11	Physiotherapie in der Kontinenzbehandlung			
	Renate Tanzberger	257		
11.1	Grundlagen des Konzepts	258		
11.1.1	Aspekte der Muskelphysiologie, der Bewegung und des Trainings	258		
11.1.2	Der Beckenboden als Element verschiedener Systeme	265		
11.1.3	Behandlungsziele der Kontinenztherapie	273		
11.1.4	Potenzielle Hindernisse bei Therapiebeginn	274		
11.2	Therapie	275		
11.2.1	Physiotherapeutische Befunderhebung	275		
11.2.2	Testing, ein – umstrittenes – Test- und Behandlungsverfahren	285		
11.2.3	Behandlungsaufbau	287		
11.2.4	Physikalische Begleitmaßnahmen in der Kontinenztherapie	292		
	Die Reflexzonentherapie am Fuß			
	Petra Bachmann	292		
11.2.5	Funktionelle Soforthilfen zur Husten- und Nieskontinenz	296		
11.2.6	Aufschubstrategien bei vorzeitigem Drang, Drangblase und Drangdarm	300		
11.2.7	Kryotherapie – Sensorische und motorische anale Stimulation	306		
11.2.8	Entspannungstherapie bei Hypertonus	308		
11.2.9	Osteopathie			
	Franziska Orthofer	312		
11.3	Therapeutische Übungen	314		
11.3.1	Bewegen im Alltag	314		
A	Vom Liegen in eine aufrechte Position	315		
B	Vom Sitzen zum Liegen	316		
D	Dynamisches Stehen (nach B. Ott-Wimmer)	318		
E	Ökonomisches Sitzen	319		
F	Gehen mit Rückantwort (in Anlehnung an FBL)	320		
G	Morgens trocken vom Bett zur Toilette	321		
11.3.2	Therapeutische Einstimmungsübungen	321		
A	Liegen – nur liegen?	322		
B	Stenosierte Ausatemtechnik auf dem vorderen CH	322		
C	Die sehenden Hände	323		
D	Die Laus im Pelz	324		
E	Stre-De-Rä	324		
F	Sich Einrollen und Ausbreiten	325		
G	Beballung (Partnerübung)	325		
11.3.3	Übungsbeispiele zur Topographie-Verbesserung	326		
A	Das vergnügte Schwänzlein	326		
B	Malende Sitzknochen	327		
C	Ballblase Hopplahopp	327		
D	Brrr	328		
E	Lick – Lack – Lock	329		
11.3.4	Übungen zur Durchblutungsförderung	330		
A	Autotransfusion	330		
B	Warmer Bauch	331		
11.3.5	Übungsbeispiele kinästhetischer Wahrnehmungsschulung	331		
A	Die Traumhand	332		
B	Beckenaufprallübung	332		
C	Das fröhliche Becken (Partnerübung)	332		
11.3.6	Therapeutische Beckenboden-Sphinkter-Übungen	333		
A	Der Boden gibt die Kraft zurück	333		
B	Schlussaktion	334		
C	Die Aprikose in der Beckenbodenhand	335		
D	Reiskörner im Griff	336		

11.3.7	Übungsbeispiele rhythmischer Koordination	337	E	Die goldene Kugel	361
A	Die Seerose	337	F	Summen auf „M“	361
B	Manschettenübung	338	G	Reis einsammeln und loslassen	361
C	Die Welle	339	H	Die gezeichnete Urethra	362
D	Der Schwamm	339	I	Die vordere Stützbrücke	364
E	Der Beckenboden im Fadenkreuz	340	J	Die Rückhandbremse	365
F	Der Blasebalg	341	K	Senkrechte Wandwalze	366
11.3.8	Therapeutische Übungen für das		L	Schräge Wandwalze	367
	Bauchkapselsystem	341	M	Der Hirtenstab	368
A	Das Dreieck	342	N	Der Schulterstab	369
B	Bronner Zeitung lesen	342	O	Der Unterschenkelstab	370
C	Hubfreie Rotation des Brustkorbs		P	Variation mit dem Theraband	371
	(in Anlehnung an FBL)	343	Q	Schnelle Fersen	373
D	Das Sitzpendel (modifiziertes		R	Hopp und Hopp mit Armschwung	373
	Klötzchenspiel FBL)	344	S	Kick und Kick mit Geste	374
E	Matschagallalapa I – breit und schmal	345	11.3.10	Übungspraxis zum Faszienkapitel	375
F	Matschagallalapa II – lang und kurz	346	11.4	Präventive Beckenboden Schule	
G	Im Rennwagen unterwegs	347		Karin Geier-Fochler	385
H	Brückenbauch (modifiziert nach FBL)	347	12	Fallbeispiele psychogener Drangsymptomatik	
I	Das Stehpendel	348		Ani Orthofer-Tihanyi	397
J	Tippeln	348		Fallbeispiel 1: Der Erbe	397
K	Bürzelwippen	349		Fallbeispiel 2: Der Prophet	398
L	Igel-Beballung	349		Fallbeispiel 3: Die Überfallene	398
M	Das Rumpelstilzchen	350		Fallbeispiel 4: Die Traumatisierte	399
N	Die Babyschaukel	350		Fallbeispiel 5: Die Geschockte	400
O	Der Fersenflug	351		Fallbeispiel 6: Die Aufgeregte	401
P	Das Körperhaus verschieben	352		Fallbeispiel 7: Die Verzweifelte	401
Q	Das Knierad	352			
11.3.9	Der Beckenboden-Therapieball in der			Anhang	
	Beckenboden-Sphinkter-Rehabilitation	353		Therapie-Fragebögen (Petra Bachmann,	
A	Auf dem Ball zu zweit (Partnerübung)	357		modifiziert nach Renate Tanzberger)	407
B	Spiel der Hüftgelenke (Partnerübung)	359		Glossar	425
C	Spiel mit Grenzen	359		Register	433
D	Die untergehende Sonne	360		Abbildungsnachweis	446