

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Grundlagen zu Wochenbett und Rückbildung	3
1.1 Nach Schwangerschaft und Geburt: Wochenbett und Rückbildung	3
1.1.1 Was bedeutet Wochenbett?	3
1.1.2 Was bedeutet Rückbildung im Wochenbett	11
1.2 Physiologie des Wochenbetts	16
1.2.1 Physiologische Rückbildungsvorgänge nach Schwangerschaft und Geburt während des normalen Wochenbett- verlaufs	16
1.2.2 Hormonelle Umstellung bis hin zur erneuten Ovarialfunktion, Menstruation, Fertilität	16
1.2.3 Genitale Rückbildungs- und Wundheilungsvorgänge (Involution) ...	17
1.2.4 Veränderte Physiologie bei Zustand nach Sectio caesarea	22
1.3 Extragenitale Rückbildungs- und Anpassungsvorgänge (Involution und Adaptation)	35
1.3.1 Körpergewicht, Körpertemperatur und Puls im Wochenbett	35
1.3.2 Kreislauf, Herz, Wasserretention	35
1.3.3 Hämodynamische Veränderungen an den venösen Blutgefäßen	37
1.3.4 Haut	40
1.3.5 Nieren- und Harnblasenfunktion (Harntrakt)	42
1.3.6 Darm- und Analfunktion	48
1.3.7 Funktionseinheit abdominopelvine Leibeshöhle (Rumpfkapsel)	52
1.3.8 Knöchernes Becken und seine Bedeutung für die Geburt	84
1.3.9 Laktation: Stillen	90
1.4 Beschwerden und Probleme im Früh- und Spätwochenbett	95
1.4.1 Rückbildungsstörungen des Uterus	95
1.4.2 Verstärkte vaginale Blutungen/ Hämatome	96
1.4.3 Erhöhte Temperatur bis Fieber (Puerperalfieber)	98
1.4.4 Wundheilung und Wundheilungs- störungen	99
1.4.5 Störungen und Erkrankungen der Bein- und Beckenvenen	105
1.4.6 Stillprobleme	110
1.4.7 Miktionsstörungen	113
1.4.8 Defäkationsstörungen	116
1.4.9 Funktionsstörungen im Vaginalbereich	123
1.4.10 Funktionseinschränkungen an der Bauchmuskulatur	128
1.4.11 Psychische Störungen	136
1.4.12 Beschwerden und Probleme am knöchernen Beckenring	140
1.5 Ernährung, Körperpflege, Sexualität und Partnerschaft	162
1.5.1 Einführung	162
1.5.2 Körperpflege	164
1.5.3 Sexualität und Partnerschaft	165
1.6 Finden in die Elternrolle	167
1.6.1 Leben mit dem Neugeborenen/ Säugling	167
1.6.2 Abweichung von der normalen Entwicklung erkennen	178
1.6.3 Wenn Kinder zu früh geboren werden .	188
1.6.4 Geburtsverarbeitung/unverarbeitete Geburtserlebnisse	193
1.7 „Gute Hoffnung – jähes Ende“	196
1.7.1 Hilfestellungen für betroffene Wöchnerinnen/Eltern	199
1.7.2 Plötzlicher Kindstod	200
1.8 Die Nachsorgehebamme und ihre Aufgaben	202
1.8.1 Spezielle Aufgaben beim Wochenbettbesuch	205
1.9 Begleitende Anwendungs- und Be- handlungsmethoden im Wochenbett .	206
1.9.1 Akupunktur	206
1.9.2 Homöopathie	207
1.9.3 Reflexzonentherapie am Fuß	208
1.9.4 Babymassage	209

2	Befundaufnahme	211
2.1	Anamnese	211
2.2	Befundaufnahme Frühwochenbett	212
2.2.1	Vaginale Geburt	212
2.2.2	Befunderhebung bei Wöchnerinnen nach Sectio für die postoperativen Tage 1 bis 3	214
2.3	Befundaufnahme Spätwochenbett	215
2.3.1	Befragen – Inspizieren – Palpieren	215
2.3.2	Abweichungen von dem normalen Befinden einer Spätwöchnerin	216
3	Behandlungsziele für die Rückbildung	217
3.1	Frühwochenbett (1. bis 10. Tag post partum)	217
3.1.1	Allgemeine Ziele	217
3.1.2	Hinweise bei Abweichungen von der Norm	217
3.1.3	Ziele für die ersten Tage bei Zustand nach Sectio caesarea	218
3.2	Spätwochenbett	218
3.2.1	Allgemeine Ziele	218
3.2.2	Hinweise bei Abweichung von der Norm	219
4	Therapiekonzepte zur Rückbildung im Früh- und Spätwochenbett	220
4.1	Grundlagen der Behandlungs- und Bewegungsangebote für Früh- und Spätwöchnerinnen nach der Geburt	220
4.1.1	Arbeitsweise der Muskulatur	220
4.1.2	Kriterien zur Auswahl der therapeutischen Übungen	225
4.1.3	Bewegung vermitteln und anleiten	229
4.2	Behandlung im Frühwochenbett	232
4.2.1	Behandlung bei normalem Wochenbettverlauf	232
4.2.2	Behandlung bei Zustand nach Sectio caesarea	266
4.2.3	Behandlung bei Problemen im Früh- bis Spätwochenbett	289
4.2.4	Übungsanleitung nach Klinikentlassung bis zum Besuch der Rückbildungsgruppe oder zum Eigenüben	308
4.3	Rückbildungsgymnastik im Spätwochenbett	313
4.3.1	Anwendung von Lagerungshilfen, Spürhilfen und Übungshilfen	314
4.3.2	Schwerpunkte der Rückbildungsgymnastik	320
4.3.3	Ausblick für die Zeit nach der Rückbildungsgymnastik	390
5	Beckenbodendysfunktion in späteren Lebensabschnitten der Frau (Carrière)	393
5.1	Neurophysiologie des Beckenbodens	393
5.1.1	Zusammenwirken von Urethra (Harnröhre) – innerem Blasenschließmuskel – äußerem Blasenschließmuskel – Harnblase und deren autonomer Kontrolle	393
5.1.2	Innervation beim Ablauf einer normalen Miktion	394
5.2	Urogynäkologische Störungen bei Speicherung und Entleerung der Blase	397
5.2.1	Ursachen für unterschiedliche Störungen	398
5.2.2	Störungen bei der Blasenfüllung und Entleerung	400
5.3	Proktologische Störungen/Defäkationsstörungen	402
5.4	Gynäkologische Störungen – Senkungen (Deszensus) bis Prolapse von Uterus und Vagina	403
5.4.1	Symptome und Beschwerden bei Senkungen und Prolaps von Uterus und Vagina	403
5.4.2	Mögliche Operationen bei Prolaps	406
5.5	Physiotherapeutische Maßnahmen	407
5.5.1	Übersicht der Behandlungsmöglichkeiten	408
5.5.2	Übungen bei Harninkontinenz	409
5.5.3	Übungen bei Stuhl- und Windinkontinenz	411
5.5.4	Biofeedback und Elektrotherapie	413

6	Gestaltung der Rückbildungsgymnastik	416
6.1	Kursleitung	416
6.1.1	Trainingstherapie und zu beachtende Prinzipien	416
6.1.2	Einige Anmerkungen zu Gruppenleitung und Gesprächsführung	418
6.2	Organisation der Rückbildungskurse ..	419
7	Schlussbetrachtung	423
	Literatur	428
	Sachverzeichnis	432