

Die Effektivität unterschiedlicher Wahrnehmungsoptionen des Beckenbodens - eine retrospektive Befragung von Frauen postpartum.

Hintergrund

Nach einer Schwangerschaft und Geburt ist der Beckenboden meist sehr strapaziert und überlastet, oftmals kommt es zu Verletzungen der muskulären oder bindegewebigen Strukturen. Bekannte Spätfolgen von Schwangerschaft und Geburt können eine Beckenbodenschwäche und daraus folgende Kontinenzstörungen, Organabsenkungen oder sexuelle Dysfunktionen sein. Um diese zu vermeiden, bietet sich eine Rückbildung des Beckenbodens an. Für ein effektives Training, ist die Wahrnehmung des Beckenbodens jedoch Voraussetzung. Auf Grund seiner verborgenen Lage fällt es Patientinnen oftmals nicht leicht, diese Strukturen wahrzunehmen, besonders nach der Belastung einer Schwangerschaft und Geburt.

Ziel

Ziel dieser Arbeit ist es herauszufinden, welche Hilfsmittel, wie Bildmaterial, anatomische Modelle, taktile Reize, visuelle Hilfsmittel, Phonation, vaginale Tastuntersuchung, Oberflächen-EMG oder Ultraschall für die Frauen am effektivsten sind, um die Wahrnehmung zu verbessern und welche Faktoren die Wahrnehmung zusätzlich beeinflussen.

Methodik

Neben einer Literaturrecherche wurde ein Online-Fragebogen zur empirischen Datenerhebung entwickelt, der an Frauen verschickt wurde, die an einem Rückbildungskurs oder einer Einzelrückbildungsgymnastik im Deutschen Beckenbodenzentrum Berlin teilgenommen hatten.

Ergebnisse

Der Fragebogen wurde an 81 Frauen versandt, mit einem Rücklauf von 50%. Für Frauen in der Einzeltherapie sind vorrangig das Oberflächen-EMG und die vaginale Tastuntersuchung von Bedeutung, für Frauen aus der Gruppentherapie visuelle Hilfsmittel und selbst gegebene taktile Reize. Einige Faktoren spielen eine Rolle für die Wahrnehmung, beispielsweise verändern eine verlängerte Austreibungsphase, sowie ein Geburtsgewicht über 4000 g die Wahrnehmung des Beckenbodens.

Ausblick

Die bisherige Datenlage weist auf Korrelationen zwischen wahrnehmungsbeeinflussenden Faktoren und der Wahrnehmung sowie die Effektivität einzelner Darstellungsmethoden hin, reicht aber nicht aus, um eindeutige Zusammenhänge nachzuweisen. Dazu sollten weitere Studien und Umfragen durchgeführt werden.

Schlüsselwörter

Wahrnehmung des Beckenbodens, Schwangerschaft, Geburt, wahrnehmungsbeeinflussende Faktoren, Rückbildungsgymnastik