



Fortbildung

Der weibliche Beckenboden in allen Lebensphasen

Der weibliche Beckenboden besteht nicht nur aus komplexen Strukturen, Ebenen und Gewebsschichten. Er spielt auch eine zentrale Rolle in der Sexualität, während Schwangerschaft und Geburt und ist ein Bezugspunkt bei Deszensus und Inkontinenzbeschwerden. Anatomische und funktionelle Kenntnisse des Beckenbodens sind das Fundament, um die Veränderung während der verschiedenen weiblichen Lebensphasen einordnen zu können und mit einigen landläufigen Halbwahrheiten aufzuräumen.

Inhalt:

Anatomie Beckenboden und Bänder, Veränderung in der Schwangerschaft und nach der Geburt. Macht es Sinn während der Schwangerschaft Beckenbodenübungen zu machen? Wann ist der beste Zeitpunkt nach der Geburt, um mit Beckenbodenübungen zu beginnen? Wie werden Bandstrukturen im kleinen Becken und der Beckenboden bei körperlicher Belastung geschont? Ist eine Stütze während der Schwangerschaft und nach der Geburt sinnvoll? Auswirkungen von Spontangeburt/operativer vaginaler Geburt/ Sectio auf den Beckenboden. Zusammenhang Geburtsmodus-Inkontinenz. Extra: Aktuelle Diagnostik und Therapieformen bei Beckenbodenschwäche und Inkontinenz

Lernziel:

Anatomie und Funktionsweise der einzelnen Schichten des Beckenbodens und ihr Zusammenwirken verstehen und darstellen

Unphysiologische Belastungen erkennen und vorbeugen.

Veränderung Beckenboden während Schwangerschaft und Geburtsphasen

Zusammenhang zwischen physiologischer, regelrechter Geburt und Beckenboden.

Methodik:

Anatomie am Modell und mit Bildmaterial. Fallbeispiele. Vortrag mit Präsentation. Praktische Beckenbodenübungen. Erläuterung Miktionstraining. Kleingruppenarbeit.

Referentin: Frau Dr. med. Ulrike Bös, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe