

# Fortbildungsführer Beckenbodentraining

## Nicht nur Frauensache

Beckenbodengymnastik ist ein Stiefkind in der Physiotherapie: Viele nehmen Beckenbodenprobleme nicht ernst, obwohl diese nicht nur in der Frauenheilkunde zu finden sind. Der Bedarf an Beckenbodentherapeuten wächst. Welche Fortbildungen gibt es? Für wen lohnen sie sich? Antworten auf diese Fragen hat physiopraxis-Autorin Michaela Pöpper gefunden.

„Ziehen Sie die Beckenbodenmuskeln zusammen und halten Sie diesen Zustand für zehn Sekunden. Entspannen Sie die Muskeln. Wiederholen Sie diesen Vorgang möglichst fünf bis zehn Mal.“ Einfach, aber effektiv waren die ersten Beckenbodenübungen des amerikanischen Urologen Arnold Kegel. In den 50er Jahren entwickelte er eine Folge von Übungen, um Frauen zu helfen, die an Harninkontinenz litten. Die „Kegelübungen“ sollten den Beckenboden stärken, der im zusammengezogenen Zustand den Urinfluss aufhält, so seine Vorstellung. Zu diesem Zeitpunkt war die funktionelle Anatomie des Beckenbodens noch nicht vollständig erforscht. Und für viele Patientinnen war der Beckenboden nicht richtig „greifbar“. Es handelte sich zunächst für eine ganze Weile um ein Zusammenziehen der „Region zwischen Sitzbeinhöcker und Symphyse“.

**Pionierinnen in den 80er Jahren** ► Heute weiß man, dass zum Beckenbodentraining mehr gehört. Der Chirurg Professor Kurt Richter trieb die Entwicklung der Beckenbodentherapie voran. Er forschte Mitte der 80er Jahre zur Anatomie und zur Funktion des Beckenbodens. Die neu gewonnenen Erkenntnisse setzten Physiotherapeutinnen wie Angela Heller, Renate Tanzberger, Ulla Henscher, Beate Carrière sowie die Krankenschwester Yvonne Keller und die Journalistin und „Körperforscherin“ Benita Cantieni in die Praxis um. Sie entwickelten im Laufe der Jahre unterschiedliche Konzepte zur Behandlung von Beckenbodendysfunktionen, verbesserten sie ständig und verbreiteten sie. Seit etwa fünf Jahren nimmt das Interesse an der Beckenbodentherapie stetig zu, was die Teilnehmerzahlen bei Fortbildungen zeigen. Und zahlreiche internationale Studien beweisen, dass Physiotherapie am Beckenboden wirkt.

**Nicht nur Frauensache** ► Die Zahl der an Inkontinenz leidenden Patienten nimmt zu, bei Frauen wie bei Männern. Beckenbodeninsuffizienz ist schon lange nicht mehr nur eine Erkrankung der „alten Frau“. Einerseits sind immer mehr Frauen zwischen dem 25. und 40. Lebensjahr betroffen. Andererseits vergrößert sich die Zahl der männlichen „Beckenbodenpatienten“. Zum Beispiel gibt es Patienten mit Prostatavergrößerungen, Prostatektomien (physiopraxis 4/05 und 6/05), Erektionsschwierigkeiten oder

**Der Beckenboden ist kompliziert aufgebaut. Warum die Natur ihn als mehrschichtiges und mehrfach innerviertes System konstruiert hat, lernt man in Beckenboden-Fortbildungen.**

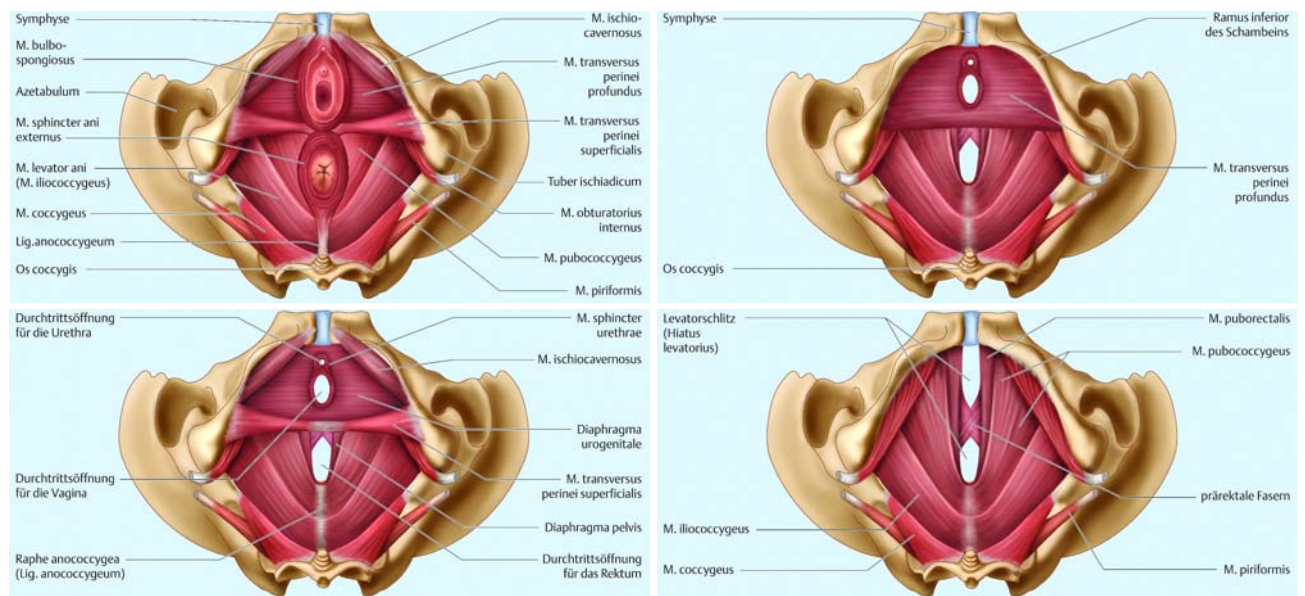


Abb. S.40 und Foto S. 41: A. Hüter-Becker, M. Dölken (Hrsg.). Physiotherapie in der Gynäkologie. Stuttgart: Thieme; 2004

Leistenbrüchen. Bei weiblichen Patienten spielt der Beckenboden vor allem bei Senkungsbeschwerden eine große Rolle. Und nach einer Entbindung muss er wieder seine physiologische Funktion erreichen. Physiotherapie für den Beckenboden hilft also bei vielen Krankheitsbildern und gibt vielen Patienten ein neues Lebensgefühl.

**Arbeitsgemeinschaft GGUP im ZVK** ▶ Der Berufsverband ZVK bietet Beckenboden-Fortbildungen an, die zeigen, wie man den Beckenboden physiotherapeutisch untersucht und behandelt. Die Kurse vermitteln keine neue Behandlungsform. Die Teilnehmer lernen, Techniken wie Manuelle Therapie, FBL, Osteopathie, Atemtherapie und Trainingslehre bei den Störungsbildern im Beckenbereich richtig einzusetzen.

Bestandteil der Fortbildung ist außerdem, wie man Patienten informiert und verhaltenstherapeutisch in puncto Alltagsaktivitäten schult. Die Teilnehmer lernen zu prüfen, ob Patienten die Übungen richtig ausführen (was bei der Beckenbodenspannung ja nicht „offensichtlich“ ist). Ulla Henscher ist die Leiterin der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie und Proktologie des ZVK (kurz: AG GGUP). Sie erklärt: „Therapeuten müssen wissen, wovon sie reden. Deshalb spielen Anatomie und Physiologie des Beckenbodens bei unseren Kursen eine wichtige Rolle. Die urethrovesikalen und anorektalen Dysfunktionen – vor allem bei Männern – lernen wir in der Physiotherapie-Ausbildung nur unzureichend.“

**Zehn Kurse im Angebot** ▶ Da kann die Beckenboden-Fortbildung Wissenslücken schließen. Im ZVK haben viele Erfahrungen einzelner Mitglieder den Inhalt der Kurse geprägt. Der gegenseitige Austausch in der AG und das Ausprobieren in der Praxis verbesserten und erweiterten die Therapiemöglichkeiten. Im Fortbildungsjahr 2005/2006 gibt es zehn unterschiedliche Kurse im ZVK. Sie bieten ein Präventionskonzept, mehrere Untersuchungstechniken und Ansätze zur Beckenbodenrehabilitation, aufgeteilt auf Module. Eines der Module beinhaltet zum Beispiel

*Physiotherapeutin Ulla Henscher ertastet die Transversus-Aktivität. (Auftrag: „Lass den Unterbauch ein wenig flacher werden.“) Diese Aktivität führt auch zur Beckenbodenaktivität.*



### Podiumsdiskussion Beckenboden

Am Donnerstag, den 15.6.2006, um 14.00 Uhr erfahren Sie auf dem physiokongress in Aachen mehr zum Beckenboden. Melden Sie sich gleich an unter [www.physiokongress.de!](http://www.physiokongress.de!)

vaginale und anorektale Untersuchungsmethoden. Hier legen Physiotherapeuten – wie die Kollegen in anderen europäischen Ländern – selbst „Hand an“. Die Module kann man separat belegen, jedoch ist der Grundkurs „Physiotherapie bei Beckenbodendysfunktionen und Inkontinenz“ Voraussetzung für alle weiteren Kurse. Die Kurse dauern zwischen einem und drei Tagen. Die Kurse sind erschwinglich: Zwischen 90,- € und 300,- € muss man pro Kurs einplanen.

**Zertifikat „Beckenbodentherapeut“** ▶ Wie viele Fortbildungsanbieter will die AG GGUP, dass ihre Fortbildungen für Qualität stehen. „Noch gibt es kein Zertifikat, aber wir wollen einen ‚Beckenbodentherapeuten‘ installieren – so wie es ihn in den Niederlanden gibt –, um uns international messen zu können“, betont Ulla Henscher. Die AG setzt sich sehr für die Qualität ihrer Kurse ein. Alle Module beruhen auf einem Curriculum. Die Ausbildung der Referenten erfolgt intern über die AG. Die Referenten müssen bestimmte Kriterien erfüllen, assistieren und unter Supervision Fortbildungseinheiten geben. Außerdem müssen sie sich pädagogisch-didaktisch weiterbilden.

**Konzept aus der Schweiz** ▶ Neben den Fortbildungen des ZVK gibt es Kurse vom Institut BeBo® Gesundheitstraining Zürich. In Deutschland finden die Kurse in Augsburg statt. Hier lernen Physiotherapeuten nicht nur unter sich, sondern auch Hebammen, Heilpraktiker und Angehörige anderer medizinischer Berufe nehmen teil. Die Krankenschwester Yvonne Keller entwickelte das Konzept 1996 aus gelerntem Fachwissen und gesammelten Erfahrungen. Im Frühjahr 2001 übergab sie die Leitung an Judith Krucker-Manser, die das Konzept gemeinsam mit Marita Seleger überarbeitete. 2003 haben sie – unterstützt von PD Dr. Daniele Perucchini – die Wirksamkeit des Konzepts durch eine Studie belegt. Das Konzept ist durch diesen Wirksamkeitsnachweis in der Schweiz von den Krankenkassen anerkannt.

**Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte** ▶ Im Mittelpunkt des BeBo-Konzepts stehen keine bestimmten physiotherapeutischen Techniken, sondern Informationen und Übungen, die sich leicht vermitteln lassen und neben dem Beckenboden auch andere wichtige Muskelgruppen sensibilisieren und stärken. Die Therapeuten lernen, ein ganzheitliches Konzept an die Patienten weiterzugeben. Ursprünglich ist die Methode als Präventionsprogramm für Frauen entstanden. Seit 2004 beschäftigen sich die Kursleiterinnen aber auch mit dem Beckenboden des Mannes.

Die Ausbildung zur BeBo-Kursleiterin besteht aus drei aufeinander aufbauenden Teilen. Der letzte Abschnitt enthält eine schriftliche und eine praktische Prüfung. Die Gesamtkosten liegen bei 445,- € inklusive Kursunterlagen. „Das BeBo-Konzept ist





Fotos.: BeBo®-Gesundheitstraining Zürich

**Judith Krucker-Manser (kniend) ist der „Kopf“ des BeBo-Konzepts und gibt auch selbst Fortbildungskurse. Tag 26 des BeBo-Konzepts sieht das Aufstehen und Absitzen im Ausfallschritt mit aktiviertem Beckenboden vor (rechts).**

in einfacher Sprache gehalten. Es ist sehr praxistauglich und lässt sich gut in den Alltag integrieren. Der Teilnehmer kann das Wissen in eigenen Kursen an Patientinnen weitergeben oder in die physiotherapeutische Arbeit am Einzelnen einfließen lassen“, charakterisiert Judith Krucker-Manser das Konzept.

Grundlage für die Fortbildung ist das Buch „Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“. Es enthält Tipps und Übungen für 49 Tage. Täglich ausgeführt kann die Patientin das Ziel erreichen, einen funktionstüchtigen und elastischen Beckenboden zu bekommen. Seit März dieses Jahres gibt es auch die „männliche Variante“ des Buches: „Die versteckte Kraft im Mann – Eine Anleitung zu mehr Lebensqualität und Potenz“.

**Die sinnliche Variante: Tiger-Feeling** ► Eine etwas andere Art des Beckenbodentrainings bietet das CANTIENICA®-Konzept von Benita Cantieni. Wer sich für die CANTIENICA-Ausbildung entscheidet, bekommt zunächst ein Ausbildungshandbuch und das Buch „Tiger-Feeling – Das sinnliche Beckenbodentraining für sie und ihn“ zugeschickt. Der Therapeut soll sich im Selbststudium über die Theorie zum Beckenboden informieren und die Übungen ausprobieren. „Es ist ein Grundsatz der Methode, dass der Therapeut sie selbst erlebt und verinnerlicht“, erklärt Benita Cantieni, die das Konzept 1992 aufgrund eigener Beschwerden entwickelte. Anschließend folgt ein dreitägiges Intensivtraining, und danach können Therapeuten selbst in Kursen die Methode

vermitteln. Innerhalb eines Jahres nach Beginn der Ausbildung erfolgt noch ein „Follow-up“-Tag zum Erfahrungsaustausch.

„Die Übungen sind spannend und hilfreich“, urteilt Physiotherapeutin Franziska Beier, die am Tiger-Feeling-Seminar auf dem Physiokongress 2005 in Aachen teilnahm. „Die Bücher sind gut verständlich für Laien, allerdings finde ich die Ausführung mancher Übungen ohne Anleitung sehr schwierig.“

Die Kosten der Fortbildung betragen 2.900,- €. Die Kurse finden in Berlin, Dresden, Karlsruhe, Nürnberg und Zürich statt. Bevor man sich für das CANTIENICA-Konzept entscheidet, kann man in einem Informations-Workshop für 180,- € erst einmal schnuppern.

**Keine Berufserfahrung nötig** ► Die drei Fortbildungsmöglichkeiten unterscheiden sich eher in der Praxis als in der Theorie. Denn einen Ansatz haben sie auf jeden Fall gemeinsam: Der Therapeut soll gut über die Anatomie und Probleme des Beckenbodens informiert werden, um dies an Patienten weitergeben zu können. Oft nutzen Physiotherapeuten eine Beckenboden-Fortbildung als beruflichen Wiedereinstieg nach Elternzeit. Auch für frisch examinierte Therapeuten ist sie geeignet, da keine Berufserfahrung erforderlich ist und die Therapie einen Mix aus verschiedenen Techniken bietet. „Berufsneulinge gehen dank der besseren Ausbildung heutzutage sowieso viel lockerer mit der Beckenbodenthematik um“, erklärt Ulla Henscher. Und: „Viele Praxisbesitzer sehen in der Beckenbodentherapie ein zweites Standbein, da man die Therapie privat in Rechnung stellen kann.“

**Offener Therapeuten-Typ ist gefragt** ► Apropos locker: Beckenbodeninsuffizienz ist ein Problem an intimer Stelle. Als Therapeut darf man keine Scheu haben, darüber zu sprechen. Dass die Beckenbodentherapie nicht für jeden geeignet ist, bestätigt Ulla Henscher: „Eine wichtige Fähigkeit, die ein Therapeut mitbringen sollte, ist, dass er intime Dinge wie Ausscheidung und Sexualität ansprechen kann. Er muss offen sein und Vertrauen zum Patienten aufbauen können.“

Judith Krucker-Manser findet es vorteilhaft, wenn die Fortbildungsteilnehmer Erfahrung in der Erwachsenenbildung und im Unterrichten haben. „Sie sollten einfühlsam und verständnisvoll mit dem sensiblen Thema ‚Beckenboden‘ umgehen.“

**Michaela Pöpper**

→ Unter [www.thieme.de/physioonline](http://www.thieme.de/physioonline) finden Sie unter dem Menüpunkt „Zusatzinfos“ Buchtipps sowie eine Liste mit Studien zum Thema „Evidenzbasierte Physiotherapie bei Harninkontinenz“, die Ulla Henscher zur Verfügung stellt.



## Internet

- **Arbeitsgemeinschaft GGUP im ZVK:** [www.zvk.org](http://www.zvk.org)
- **BeBo® Gesundheitstraining:** [www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com)
- **CANTIENICA®-Methode:** [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)



## physiospezial



### Drei Beckenboden-Pakete: Buch und Video

Buch und Video „Fitness für den Beckenboden“ von Beate Carrière sind sowohl für Therapeuten als auch für Patienten sinnvoll. Wer gewinnen möchte: Das Stichwort „Beate“ muss bis zum 01.12.05 in der Redaktion angekommen sein.