

Beckenbodenarbeit, Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik im BGB

von Dr. med. Bruno Baviera, Chefarzt, ärztlicher Leiter der Schule für Physiotherapie Aargau, Schinznach

Wichtigkeit der Beckenbodenarbeit

Seit der Aufrichtung des Menschen zum Zweibeiner haben wir einen Beckenboden. Böden sollten halten, sollten tragen und unter den diversesten Umständen auch durchlässig sein.

Vor 20 Jahren, damals am Universitätsspital in Zürich, leitete ich eine Beckenboden-Insuffizienz-Gruppe. Die Patientinnen wurden uns von der chirurgischen Klinik zugewiesen. Bei den etwa 40 Frauen, bei denen ein chirurgischer Eingriff vorgesehen war, führten wir ein komplexes Beckenbodentraining durch. Im Anschluss an dieses Training unterzog sich keine dieser Frauen einer Operation. Leider habe ich damals, wohl einfach aus Zeitnot, keine wissenschaftliche Erhebung durchgeführt.

Mit viel Feingefühl entwickelten ich und meine Physiotherapeutinnen unser Beckenbodentrainingsprogramm. Die Wahrnehmungsschulung, zum Teil mit Biofeedback-Methoden unterstützt, stand im Vordergrund. Das neuromuskuläre Ausdauertraining, unter Berücksichtigung unseres damaligen Wissens über das motorische Lernen, war ein weiterer Schwerpunkt. Zunehmend übernahmen die Physiotherapeutinnen auch die Vermittlung der Theorielektionsanteile. Ich als Mann und Arzt wurde zunehmend überflüssig. Das dem doch nicht so war, realisierte ich erst, als das ganze Konzept bei meinem Weggang vom Universitätsspital Zürich zusammenbrach.

Einmal mehr musste ich realisieren, dass ein Konzept gemeinsam wachsen muss und nicht von oben her delegiert werden kann. In der Folgezeit wurden die Frauen mit Beckenbodeninsuffizienz wieder operiert. Leider konnte ich die im Rebounder-Handbuch zitierte NASA-Studie aus dem *American Journal of Physiology* nicht finden. Angeblich soll in dieser Studie nachgewiesen worden sein, dass sich das Hüpfen auf dem Rebounder auf eine Beckenbodeninsuffizienz günstig auswirkt. Diese Erfahrungen zeigten mir die Wichtigkeit dieser Beckenbodenarbeit.

Ich bin stolz, dass wir beim BGB auf der Level-2- und Level-3-Stufe diese Beckenbodenarbeit zunehmend als einen unserer Schwerpunkte pflegen.

Dieser Kurzbeitrag soll aufzeigen, über welche Strukturen und Angebote der BGB zurzeit verfügt.

Fachgruppe Beckenboden

Unter der Initiative von Cécile Anner wurde die Fachgruppe Beckenboden initialisiert. Es galt, die Ziele und Inhalte der Beckenbodenangebote im Rahmen des BGB zu sichten, zu ordnen und sowohl inhaltlich wie didaktisch auf den neusten Stand zu bringen. Es sei hier nicht unterlassen, den Mitgliedern

dieser Arbeitsgruppe für ihre Arbeit zu danken: Karin Bischoff, Claudia C. Steiner, Regula Muff und Frau Dr. med. Brigitte Bohner. Als Resultat dieser Arbeit wurde die Zusatzausbildung Integrative Beckenbodenarbeit BGB® etabliert.

Integrative Beckenbodenarbeit BGB

Im Verlauf des letzten Jahres wurde die Zusatzausbildung *Integrative Beckenbodenarbeit BGB®* entwickelt. Diese Zusatzausbildung gliedert sich in ein Basismodul im Umfang von 30 Kontaktstunden und ein Zertifikatsmodul von 42 Kontaktstunden.

Das Basismodul umfasst unter anderem folgende Ziele und Inhalte:

- Sie verstehen und beschreiben die funktionelle Anatomie der Becken-, Hüftgelenk- und Abdominalregionen.
- Sie nehmen den zugelassenen Atem bewusst wahr.
- Sie arbeiten nach den Prinzipien der ökonomischen Körperfunktionen.
- Sie setzen sich mit den Zielsetzungen der Integrativen Beckenbodenarbeit BGB auseinander und können Ihre Erkenntnisse in Ihre praktische Arbeit einfließen lassen.

Das auf dem Basismodul aufbauende Zertifikatsmodul umfasst folgende weiterführende Ziele und Inhalte:

- Sie können ein individuelles Beckenbodenproblem in Beziehung zu seinen biopsychosozialen Ursachen bringen.
- Sie erarbeiten die Fähigkeit, einen problemlösenden Veränderungsprozess einzuleiten.
- Sie sind in der Lage, ein zielorientiertes vielfältiges Trainingsprogramm zu entwerfen und durchzuführen.
- Sie entwickeln problemlösungsorientierte Lektionsbeispiele.

Karin Bischoff und Claudia C. Steiner führen über eine theorie- und wahrnehmungsgestützte Arbeit zu einer natürlichen Reintegration dieses wichtigen Funktionssystems.

Die Zulassungsbedingungen für das Basismodul sind eine abgeschlossene Ausbildung im Bewegungsbereich oder eine Hebammenausbildung mit Erfahrung im Bewegungsbereich. Für das Zertifikatsmodul werden der Besuch des Basismoduls sowie ein Praxisnachweis mit einem Reflexionsbericht gefordert.

Interessentinnen für diese Zusatzausbildung steht die Broschüre *Integrative Beckenbodenarbeit BGB®* zur Verfügung.

Ich hoffe, dass dieses strukturierte Angebot das Interesse unserer BGB-Mitglieder findet. Insbesondere eignet sich diese Zusatzausbildung im Anschluss an die SpineCare®-Ausbildung.

Bezüglich der Level-2-Einteilung gilt diese Zusatzausbildung als Beitrag zur Spezialisierung im Bereich Beckenboden. Diese Ausbildung ist via BGB Qualitop-anerkannt.

Zusammenarbeit mit dem SBG

Im Schweizerischen Berufsverband für Geburtsvorbereitung, SBG, sind etwa 100 Hebammen, Gymnastiklehrerinnen und Geburtsvorbereiterinnen vereinigt. Zurzeit bietet der SBG eine Ausbildung im Umfang von etwa 360 Kontaktstunden zur dipl. Geburtsvorbereiterin an. Seit 1. März 2005 arbeitet Monika Mösch, Vorstandsmitglied des SBG, im BGB-Sekretariat. Über sie besteht eine enge Beziehung zum SBG. Aus ökonomischer Sicht drängt es sich auf, die Bildungsangebote von SBG und BGB zu harmonisieren und zusammenzulegen. So verwiesen wir unsere BGB-Mitglieder bezüglich ihrer Ausbildung im Gebiet der Geburtsvorbereitung und Rückbildung an den SBG. Im Gegenzug boten wir die Weiterbildung im BGB an.

Koordinatorin Beckenbodenarbeit im BGB

Dank der Mitarbeit von Monika Mösch im BGB konnte ihr die Koordination von Seiten des BGB bei all den diesbezüglichen Arbeiten übertragen werden. Wir danken Monika Mösch für die seriöse Leitung dieser Geschäfte. So wurde es auch mög-

lich, die dringend notwendige Entlastung unserer hochgeschätzten Geschäftsführerin Cécile Anner, wenn auch spät, so doch wenigstens partiell, zu realisieren. Wir sind bestrebt, die zunehmend entstehenden Spezialisierungen transparent zu gliedern und die Resultate zu kommunizieren. Siehe dazu auch den Beitrag *Unser Leitbild* in dieser GymNess-Ausgabe. Wir sind ja auch eine lernende Organisation.

Und nun hoffen wir, dass andauernd hält, was halten muss, und auch nur das durchgelassen wird, wann und was es muss. In diesem Sinn und aus diesem Blickwinkel könnte der Beckenboden wahrlich als zentrales Organ unserer Körperausrichtung dienen.

Abb. B. Buomberger Baviera: Die Freiheitsstatue in New York – Auch ein gesunder Beckenboden bedeutet Freiheit ...

