

BECKENBODEN SYMPOSIUM 2025

ENTLASTEN VERSUS FORDERN

DER BECKENBODEN IM ZENTRUM DER DISZIPLINEN



17./18. Januar 2025



Physiozentrum für Weiterbildung GmbH
Steinbockallee 31, A-6063 Neu-Rum (Innsbruck)

TAG 1

Freitag, 17.01.2025 | Programm

12:00 Einlass

13:00 Begrüßung

13:30 Anforderungen und Entlastungsmöglichkeiten für den Beckenboden während und nach der Geburt mit Una Martos, Hebamme

In ihrem Vortrag geht Una Martos auf die Rolle des Beckenbodens unter der Geburt ein. Hier werden Leitlinien und die tatsächliche Umsetzung dieser besprochen - gleichzeitig werden unterschiedliche Zugänge in der Wundversorgung präsentiert. Einen wesentlichen Anteil der Wundheilung trägt das Beckenbodenmanagement im Wochenbett - die Zuständigkeit der Hebammen in diesem Zusammenhang ist ebenso Teil des Vortrages.

13:55 Der trainingswirksame Reiz im PFMT - Zusammenfassung der Evidenzlage mit Mag. Stefanie Andre, Trainingstherapeutin

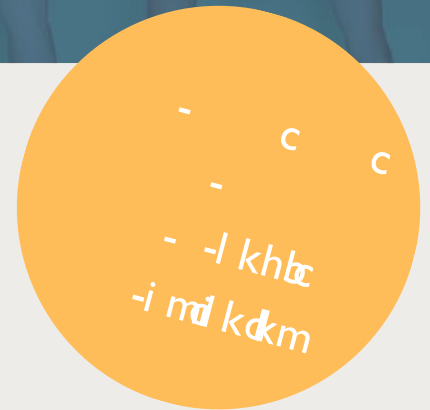
Uns allen ist klar: Überforderung im Alltag und in der Therapie kann dem Beckenboden schaden. Ebenso bewusst sollten wir uns jedoch auch der Tatsache sein, dass Unterforderung im Alltag und der Therapie schaden kann. In diesem Beitrag befassen wir uns mit nachweislich trainingswirksamen Reizen im PFMT: Was ist zu viel? Was ist zu wenig? Was ist der minimale wirksame Trainingsreiz? Was ist der optimale wirksame Trainingsreiz? Welche Unterschiede gibt es zwischen Muskelaufbautraining und Maximalkrafttraining zu beachten? Welche Unterschiede gibt es in den Adaptionszeiten von ausgewählten Geweben zu beachten?

14:20 Brainspotting - Belastungen wie mit dem Zauberstab integrieren mit Natascha Ditha Berger, Psychotherapeutin

Oft fehlen uns die Worte. Belastungen wirken, und oft fühlen wir einfach nur noch. Die Sprache fehlt. Trauma sind uns buchstäblich einverleibt - im Körper gespeichert. Brainspotting als Traumatherapie - Methode setzt dort an, wo wir mit Gesprächstherapie nicht mehr weiterkommen. Wie wenn das Gehirn Erlebtes neu sortieren und speichern würde. Entlastung tritt ein.

14:45 Druck herausnehmen - weil Ernährung entlasten soll mit Miriam Vötter, Diätologin

Mit kaum einem anderen Thema darf sich jede einzelne Person so individuell auseinandersetzen wie mit der Ernährung. Unter anderem genau darum, weil jede Person Expert:in für den eigenen Teller ist, ranken sich unglaublich viele Mythen um dieses Thema. Was dabei nicht aus den Augen verloren werden sollte: Die Ernährung soll sich an die Lebensumstände anpassen und diese erleichtern und nicht umgekehrt. Wieso es sich lohnt, Informationen und -quellen zu hinterfragen und wie wichtig es ist, die Grenzen des eigenen Berufsbildes zu (er-)kennen, geht es in diesem Vortrag.



BECKENBODEN SYMPOSIUM 2025

ENTLASTEN VERSUS FORDERN DER BECKENBODEN IM ZENTRUM DER DISZIPLINEN



TAG 1

Freitag, 17.01.2025 | Programm

Jetzt
Ticket
sichern!

15:10 Vaginale Befundung und Behandlung - was, wozu, wann? mit Hélène Menapace und Gudrun H ollebrand
Vaginale Techniken - ein Begriff, der mehr und mehr aufkommt. Aber was versteht man unter einer vaginalen Palpation bzw. Behandlung und wann bzw. wozu sollte diese angewendet werden? In einem kurzen Vortrag wird dies verständlich gemacht, sodass man den Ansatz und seine Wichtigkeit verständlich an Betroffenen weiterleiten kann.

15:30 Pause

16:00 - 17:50 WORKSHOPS (2 Workshops zur Auswahl)

Back to sports - der Spagat zwischen Fordern und Entlasten mit Beate Url, Physiotherapeutin

Die Rückkehr nach der Geburt zum Sport ist für viele Frauen ein Weg mit vielen Fragezeichen. Auch in der Therapie stellt der Trainingsaufbau die Therapeut:innen teilweise vor Herausforderungen. Wie kann der Übergang von der Rückbildung zum Sportaufbau gestaltet werden? Was sind die körperlichen Herausforderungen, wie wird der Aufbau in Therapie und Training unterstützt? Ein Überblick über wichtige Inhaltspunkte für die Rückkehr zum High Impact Sport (vA Laufen). Was muss nach der Schwangerschaft besonders beachtet werden und wie kann ein Training aus Sicht der Physiotherapie unterstützt werden.

Wie baue ich Sprünge in ein Beckenbodentraining ein? mit Helene Moser, Physiotherapeutin

Verbindung der Erkenntnisse aus der Beckenbodenforschung mit dem therapeutischen Alltag. Die Integration von Sprüngen in die Beckenbodenrehabilitation bietet die Möglichkeit, den Beckenboden funktionell zu stärken. In diesem Workshop wird ihnen der Aufbau eines Sprungetrainings mit Fokus auf den Beckenboden aufgezeigt. Ideen aus der Bewegungspädagogik (Franklin-Methode®) werden mit den Erkenntnissen der Forschung verbunden. Als Ziel sehe ich es, dass Frauen Impact - Sportarten wieder mit Freude nachgehen können.

Hypopressives Training - Neue Wege zu einer stabilen Mitte mit Viviana Rogai, Trainingswissenschaftlerin

Das hypopressive Training besteht aus Haltungs- und Atemübungen, die dazu beitragen, die Körperhaltung zu verbessern, den Beckenboden zu entlasten und zu tonisieren. Im hypopressiven Training nehmen wir Positionen ein, die Gelenke und Muskeln in eine optimale Belastungssituation bringen. Die aufrechte Haltung, die langsame, bewusste Atmung und das Vakuum führen zu einer Reduktion des intraabdominalen Drucks. Durch das Vakuum entsteht ein Sogeffekt nach oben, der eine Repositionierung der Bauchorgane und eine Entlastung des Beckenbodens bewirkt. Warum hilft dieses Training bei Organsenkungen, Inkontinenz und Rektusdiastase? Das erfährst du im hypopressiven Workshop.

Selbstbestimmte Therapie - So geht online Beckenbodentraining mit Magdalena Rechberger & Judith Sacher

Entdecke, wie digitale Tools die Therapieerfolge revolutionieren können! In diesem interaktiven Workshop widmen wir uns der Bedeutung von Selbstbestimmung in der Beckenbodentherapie und zeigen, wie Plattformen wie PelviQueens die moderne Gesundheitsversorgung bereichern. Erfahre, wie der Beckenboden - von seiner Anatomie bis zur Funktion - digital vermittelt und individuell trainiert werden kann. Ein Impulsvortrag beleuchtet die Chancen der Digitalisierung - von Flexibilität und Datenschutz bis hin zu evidenzbasierten Ansätzen. Live-Demos und Erfahrungsberichte veranschaulichen die Praxis. Diskutiere mit uns die Zukunft der digitalen Beckenbodentherapie und entdecke, wie innovative Plattformen die Zusammenarbeit mit Fachpersonal fördern können.

Highlights:

- Einführung in den Beckenboden - aber digital! Funktion, Beschwerden, Lebensphase
- Praxisnah: Online-Beckenbodentraining live erleben
- Austausch zu Evidenz, Erfolgsfaktoren und Weiterentwicklung

BECKENBODEN SYMPOSIUM 2025

ENTLASTEN VERSUS FORDERN DER BECKENBODEN IM ZENTRUM DER DISZIPLINEN



TAG 2

Samstag, 18.01.2025 | Programm



09:00 Einlass

09:30 Begrüßung

09:45 Vulvodynie- eine oft unerkannte Belastung mit Dr. Andrea Kottmel, Gynäkologin

Vulvodynie ist eine lokalisierte chronische Schmerzerkrankung der Vulva, die ca. 5-10% aller Frauen nicht nur in der Sexualität belastet. Es gibt keinen einzelnen Auslöser aber viele wissenschaftlich bekannte auslösende und erhaltende Faktoren (z.B. wiederkehrende Infekte, Beckenbodenfunktionsstörungen, hormonelle Faktoren,...). Dadurch braucht es in Anbetracht der zahlreichen therapeutischen Optionen nicht nur eine individuelle sondern auch eine multidisziplinäre Betreuung der Betroffenen.

10:10 Männer reden Tacheles mit Konrad Forstinger, Physiotherapeut

Die radikale Prostataentfernung hinterlässt neben der Dankbarkeit für das Überwinden der Krebserkrankung leider auch neue Defizite und Unsicherheit. Inkontinenz wird von den meisten Männern als große Belastung wahrgenommen. Aber wodurch entsteht sie, und was kann man zu welchem Zeitpunkt dagegen machen?

10:35 Erektile Dysfunktion - Wenn der Körper die Lust verweigert mit Christian Pankotai, Sexualpädagoge

Erektile Dysfunktion tritt auf, wenn der Körper die Lust verweigert und trotz sexuellen Verlangens keine ausreichende Erektion erreicht werden kann. Neben physischen und psychischen Ursachen wird die Rolle des Beckenbodens beleuchtet, der durch Alltagsbelastungen beeinträchtigt werden kann. Dieser Zustand hat tiefgreifende Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl und die Beziehungsdynamik. Der Vortrag versucht, die Mechanismen dahinter zu beleuchten und mögliche Wege der Therapie aufzuzeigen.

11:00 Pause

11:30 Wie willkürlich ist der Beckenboden? mit Markus Martin, Physiotherapeut

Die Muskulatur des Beckenbodens ist Teil des Bewegungs- und Halteapparates - also willentlich ansteuerbar. Doch wie so viele Bereiche des Körpers tut sie meist „für sich selbst“ - agiert „automatisiert“. Dabei erscheint es oft als sei es Willkür, wie sie mit Anforderung und Umgebung umgeht - sich plötzlich verweigert oder Therapieerwartungen negiert. Wie beherrschbar ist sie wirklich?

12:00 Faszien - das Organ der Emotion und das myofasziale Beckenschmerz Syndrom mit Divo Müller
Beschreibung folgt.

BECKENBODEN SYMPOSIUM 2025

ENTLASTEN VERSUS FORDERN DER BECKENBODEN IM ZENTRUM DER DISZIPLINEN



Jetzt
Ticket
sichern!

TAG 2

Samstag, 18.01.2025 | Programm

12:25 Pessartherapie – Eine Entlastung für den Beckenboden mit Kevin Schultes

Die Therapie mit Pessaren ist eine seit Jahrhunderten in vielen Kulturen verbreitete Form der Behandlung von Senkungsbeschwerden, die ganz aktuell wieder ein Comeback erlebt. Die Pessartherapie gehört sowohl bei Senkungsbeschwerden (Deszensus) als auch bei der Inkontinenz der Frau zu den leitliniengerechten Behandlungen. Die kostengünstige Versorgung mit diesen einfach und unkompliziert zu nutzenden Hilfsmitteln, ihre gute Verträglichkeit und nicht zuletzt die Perspektive, eventuell eine Deszensus- und Inkontinenzoperation verhindern zu können, tragen hierzu bei. Während man früher eher zu Pessaren tendierte, die vom Arzt angepasst und in einem regelmäßigen Zyklus von diesem entfernt und gereinigt wurden, etabliert sich die moderne Pessartherapie als eine Methode, bei der die Frau selbstständig das Pessar am Morgen einführen und am Abend wieder entfernen kann. Ein neuer Einsatz von Pessaren ist die Belastungsincontinenz in der Schwangerschaft und die Unterstützung der Rückbildung postpartal, um späteren Deszensusproblematiken vorzubeugen. Besondere Aufmerksamkeit verdient auch die präoperative Vorbereitung der Deszensus-OP mit einem Pessar. Der Einsatz von Pessaren ist zudem ein optimaler Therapiebegleiter.

12:50 Lumbopelvine Stabilität nach der Geburt: Das Gleichgewicht zwischen Fordern und Entlastung mit

Natalia Novak, Physiotherapeutin

In meinem Vortrag präsentiere ich die Entwicklung und Validierung einer diagnostischen Testbatterie zur Beurteilung der lumbopelvinen Stabilität bei Frauen nach der Geburt mit unspezifischen Rückenschmerzen. Der Fokus liegt auf der Effektivität der Tests bzw. der Testbatterie, die motorische Kontrolle und die Rumpfstabilität zu erfassen. Gleichzeitig wird darauf geachtet eine Überlastung des Körpers zu vermeiden. Eine präzise Diagnostik kann dazu beitragen das Gleichgewicht zwischen Fordern und Entlastung zu finden. Dies Gleichgewicht stellt einen entscheidenden Faktor für einer individualisierte und vor allem effektive Behandlung dar. Eine gezielte Entwicklung von therapeutischen Strategien ermöglicht es die Rehabilitation zu unterstützen und Heilungsprozesse zu fördern.

13:10 Mittagspause

14:30 – 16:15 WORKSHOPS (2 Workshops zur Auswahl)

Sextoys in der Beckenbodentherapie – spielerisch fordern und entlasten mit Michaela Winkelbauer, Physiotherapeutin

Die Beschwerden können im Beckenbodenbereich zahlreich sein – eines haben sie alle gemeinsam: die richtigen Sextoys können helfen. Spielerische Hilfsmittel können bei der Entspannung unterstützen, die Wahrnehmung verbessern, aktivieren, Trainingshilfe sein und die Erektions- und Orgasmusfähigkeit steigern. Wann, was und wie sie richtig eingesetzt werden und in der Therapie ihren Platz finden, erfährst du im Workshop.

BECKENBODEN SYMPOSIUM 2025

ENTLASTEN VERSUS FORDERN DER BECKENBODEN IM ZENTRUM DER DISZIPLINEN



TAG 2

Samstag, 18.01.2025 | Programm

Der Beckenboden in der Muskelkette mit Markus Martin, Physiotherapeut

Topografisch ist der Beckenboden im Beckenring zu verorten – scheinbar also fix in knöcherner Umgebung. Funktionell stellt er sich aber ganz anders dar: Wie alle Zellen/Gewebe ist auch er dem Gesetz „Form folgt Funktion“ unterworfen und ändert (in Millisekunden) seine Arbeitsweise und (innerhalb von Tagen wie auch im Laufe des Lebens) seine Struktur ... je nach dem. Er wird verändert, aber beeinflusst auch selbst den Organismus in Gänze. Wir wollen zum einen die (Aus-)Wirkungen des Kettengliedes „Beckenboden“ als Teil des Halte- und Bewegungsapparates erarbeiten; zum anderen soll jede/r selbst die Verbindungen erspüren können und schließlich werden wir die Bedeutung dessen für Diagnostik und Therapie von Leistungsstörungen des Beckenbodens deutlich machen.

Vom Leid zur Aussicht – Chronischer Beckenschmerz und Selbstbestimmung mit Michael Brüssing, Lebens- und Sozialberater

Die Gefühle hinter dem Schmerz. Wie komme ich mit chronischen Schmerzen los von dem Gefühl des hilflosen ausgeliefert Seins. Wie kann ich als Patient:in wieder in die Selbstwirksamkeit kommen und mit den Schmerzen umgehen anstatt gegen sie. Wie kann ich lernen, mit dem ganzen Stress umzugehen, der in Verbindung mit den Schmerzen entsteht. EFT ist eine einfache und sehr effiziente Selbsthilfe Methode, die wir in diesem Workshop auch in der praktischen Arbeit kennenlernen.

Wie können Blase, Darm und Beckenboden bei neurologischen Erkrankungen entlastet und gefordert werden? mit Anita Kidritsch, Physiotherapeutin

Kontinenz, Blasen- und Darmentleerung sind ein zentrales interdisziplinäres Thema bei neurologischen Erkrankungen. Gezielt helfen ein Verständnis von Organ-Sphinkter-Dyssynergien und Timing sowie Auswahl von Beckenboden- und Sensibilitäts-Übungen. In diesem Workshop werden Strategien zur Förderung selektiver Muskelkontrolle und zur Entlastung bei Tonus sowie vegetativer Dysfunktion vermittelt.

16:15 Pause

16:45 Der Levator als Zerreißprobe - Entlasten oder doch Fordern? Echtzeit US in Theorie und Praxis mit Gabriele Hofbauer und Ulrike Schneider, Physiotherapeutinnen

An einem Fallbeispiel wird gezeigt, wie sich ein verletzter Beckenboden auf den Alltag der Frau auswirkt. Eine Geschichte mit spürbaren Konsequenzen nach der Geburt und noch viele Jahre später. Es beginnt mit einer schwierigen Diagnostik, möglichen Therapien und einem Ausblick in die Zukunft.

18:00 Ende

