

Präventionskonzept – Beckenbodenschule® für Frauen und Männer Haltungs- und Bewegungsförderung zur Vermeidung von Beckenbodenschwäche

Präambel

Die TeilnehmerInnen der Fortbildung „Beckenbodenschule®Refresher“ müssen als Voraussetzung den Besuch eines Basiskurses I zum Thema Funktionsstörungen im Becken (Physio Pelvica Modulsystem Konzept der AG-GGUP, Basiskurs I ab 2014) nachweisen (mindestens 18 Unterrichtseinheiten) und die Beckenbodenschule® der AG GGUP (26 Unterrichtseinheiten) Sie bringen aus dieser Fortbildungsvoraussetzung Basiskenntnisse zu Diagnostik und Physiologie im Beckenraum mit.

Der theoretische Teil der Fortbildung „Beckenbodenschule®Refresher“ befasst sich mit der Aktualisierung, Vertiefung und Sicherung von Kenntnissen der Physiologie im Becken und Beckenbodenbereich und der Störungsbilder und deren Beeinflussbarkeit durch Präventionsmaßnahmen im Rahmen einer Gesundheitsförderung.

Der praktische Teil befasst sich mit den Möglichkeiten der aktiven Eingrenzung von Sekundärschäden durch das Erkennen und Vermeiden schädigender Einflüsse auf ein beckenbodenschädigendes Alltagsverhalten. Aktuelle trainingswissenschaftliche Erkenntnisse werden in die praktische Arbeit mit einbezogen.

Im pädagogischen Teil geht es um die Planung und Durchführung von Präventionskursen sowie um Aspekte der Verhaltensänderung in gesundheitsbezogener Bildungsarbeit. Es werden die notwendigen methodisch-didaktischen Anteile zu den jeweils praktischen Einheiten vermittelt und mit den physiologischen, physiotherapeutischen Bewegungssequenzen praktisch verknüpft. Vermittelt werden auch Basiselemente aus der Gesprächsführung und der Gestaltung von partnerzentrierten Gesprächen nach C. Rogers (Aktives Zuhören, Spiegeln, Annahme und Wertschätzung). Sie werden ansatzweise praktisch durchgeführt und erprobt.

Richtziel

Die Physiotherapeutin, der Physiotherapeut für Prävention soll befähigt werden, Gruppen zu leiten, die von Teilnehmern mit gesundheitsorientierten Interessen an der Beckenbodenarbeit und der Kontinenzsicherung besucht werden. Sie/er soll Hilfen zu Transfers des erlernten / gesicherten Verhaltens in den Alltag geben können. Sie/er soll die Klienten durch geeignete Anleitungen zur Selbsthilfe befähigen können.

Adressaten Physiotherapeuten

Dauer: 15 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße: 16 – 20 Teilnehmer

Inhalte

Theoretische Inhalte

Ziele, Inhalte und Struktur der Beckenbodenschule
Trainermanual - Stundenbilder
Aufbau, Planung und Organisation von Präventionskursen
Partnerzentrierte Gesprächsführung
Grundlagen zur Verhaltensänderung im Gesundheitsbereich

Informationen über physiologische Abläufe im Uro-Genitalbereich sowie zu entstehenden
Beschwerdebildern
Indikationsbezogene Belastungsdosierung
Trainingsparameter

Kostenkalkulation von Kursen
Gesetzgebung und Präventionsleitfaden
Zulassungskonditionen und Zertifizierungen durch die zentrale Prüfstelle Prävention in Essen

Praktische Inhalte

Körperwahrnehmung/Atemwahrnehmung
Spannungsregulierung muskulärer Verspannungen
Verbessern der physischen Ressourcen
Fördern der Entspannungsfähigkeit
Grundlagen der aufrechten Körperhaltung und Rumpfstabilität
Individuelles Übungsprogramm zu Beckenboden und Beckenumgebenden Körperstrukturen
Transfers und Integration von Lerninhalten und praktischen Übungen in den Alltag
Trainingsparameter

Die Theoretischen und praktischen Inhalte dienen der Wiederholung und Auffrischung.

Der Beckenbodenschule® Refresher ist notwendig für die Rezertifizierungen der Beckenbodenschule bei der ZPP zentralen Prüfstelle Prävention.

Theoretische Inhalte

Thema: Beckenbodenfunktion

Dauer: 15 Unterrichtseinheiten

Groblernziel: Die Physiotherapeutin, der Physiotherapeut für Prävention soll die Kenntnisse über die verschiedenen Formen der Kontinenz und Inkontinenzproblematik aktualisieren und sichern, um den einzelnen Kursteilnehmenden Informationen zum besseren Verständnis für ein pathologisches Geschehen und den sich daraus evtl. entwickelnden Störungen geben zu können.

Teillernziele	Inhalte	Arbeitsformen/Medien
Die Physiotherapeutin, der Physiotherapeut für Prävention soll die normale Blasen- und Darmfunktion, sowie pathologische Gesichtspunkte und Risikofaktoren einer Beckenbodenschwäche erläutern können.	Anatomie und Topographie des Beckenbodens, Entleerungsfunktion der Blase Speicherfunktion der Blase Anales Kontinenzorgan Pathophysiologie des unteren Harntraktes Auswirkung von Störung, Fehlbelastung und Verletzung des Beckenbodens, sowie deren mögliche Ursachen Inkontinenzformen – Beschwerdebilder	Vortrag Folien, Dias, Demonstrationsmodell - Becken Poster
..... soll die Bedeutung der Atmung für die abdomino-pelvine Leibeshöhle (Bauchblase) erläutern können.	Druck- Sogwirkungen im Beckenraum und deren Auswirkungen auf den Beckenboden	Abbildungen, Lehrgespräch
..... soll die Möglichkeiten der Selbsthilfe kennen und vermitteln können.	Grundzüge von Bewältigungsstrategien, die der Gesundheit förderlich sind Soziale Zusammenhänge	

Praktische Inhalte

Thema: Körperwahrnehmung - Training bis Kraft - Training

Großlernziel: Die Physiotherapeutin, der Physiotherapeut für Prävention soll die Möglichkeiten von Körper- und Atemwahrnehmungen an die Bedürfnisse der Teilnehmenden anpassen können.

Teillernziele	Inhalte	Arbeitsformen/Medien
Die Physiotherapeutin, der Physiotherapeut für Prävention soll zur Beurteilung und Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit anleiten können.	Übungen zur Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur und der Atembewegung in alle Richtungen	Therapiekissen, Gymnastikball, Luftballon, Theraband, Pezziball Matten, Decken
.....soll die Abhängigkeit des Beckenbodens von der Schwerkraft bewusst machen.	Übungen zur Wahrnehmung der elastischen Kraft der Beckenbodenmuskulatur in verschiedenen Ausgangsstellungen	
.....soll mit Hilfe bildlicher Vorstellungen von der elastischen Kraft des Beckenbodens unter Einbeziehung der Atemarbeit das Übungsprogramm erweitern können.	Übungen mit Phantasievorstellungen/Bildern vom Beckenboden unter Einbeziehung der Zwerchfellkraft	
... soll das Zusammenspiel der Muskulatur des Rumpfes und des Beckenbodens bei aufrechter Haltung bewusstmachen.	Übungen zur Wahrnehmung der Dysbalancen der Muskulatur des Rumpfes und des Beckenbodens im Sitzen, Stehen und Gehen.	Hocker, Therapieball
... soll in verschiedenen Ausgangsstellungen Haltungs- und Bewegungsverhalten anleiten	Haltungs- und Bewegungsverhalten im Sitzen, Liegen, Bücken, Tragen, auf mobilen Gegenständen, beim Sport	

**Curriculum „Beckenbodenschule®“ Refresher Konzept der AG GGUP zur Qualifizierung von Physiotherapeuten
Astrid Elpel-Lipik, Wilhelmshaven Stand: Okt. 2024**

... soll Einzelne korrigieren und zu ökonomischen Bewegungsübergängen führen können.

Physiologische Gesichtspunkte dieser Tätigkeiten

... soll die Bewegungsabläufe im Alltag und im Freizeitverhalten korrigieren und/oder erweitern können

Individuelles Übungsprogramm erarbeiten
Hilfen zur Motivation der Transfers in den Alltag

Freizeitrelevante Bewegungs- und Sportformen

Qualitätssicherung und Evaluation, (Re-)Zertifizierung, Kostenkalkulation

Thema: Qualitätssichernde Aufgaben in der Prävention und der Gesundheitsförderung. Kurskostenkalkulationen.

Großlernziel: Die Physiotherapeutin, der Physiotherapeut für Prävention und für Kurse zur Gesundheitsförderung soll in die Lage versetzt werden die Kurskosten zu kalkulieren. Sie, er soll nach aktuellen Kriterien der Qualitätssicherung und Evaluation die Kursplanung vorbereiten, durchführen, nachbereiten und bewerten.

Teillernziele	Inhalte	Arbeitsformen
Die Physiotherapeutin, der Physiotherapeut für Prävention soll verschiedene Methoden für Rückmeldungen kennenlernen und Kurse evaluieren und reflektieren können	Feed back Methoden, Evaluationsbogen zur Beckenbodenschule® der AG GGUP Instruktionen nutzen und anwenden können	Fragebogen, Vortrag, Dialoge
.... soll die Zugangswege zur zentralen Prüfstelle Prävention in Essen kennen und eine (Re-)Zertifizierung beantragen können	Grundlagen der Zertifizierung Prävention nach § 20 SGB V, Qualifikationen zur/zum KursleiterIn für Prävention, Bestätigungen, Trainermanual, Hand outs, Evaluation des Präventionskurses der AG GGUP	Vortrag, Dialog, Anleitungshinweise der AG GGUP
..... soll eine Kostenkalkulation für Präventionskurse kennen und für die eigenen Kurse handhaben können	Kostenfaktoren eines Präventionskurses, Teilnehmergebühren	Vortrag, Dialog, Kalkulationstabelle,