

## Wer kann teilnehmen?

**Schwangere Frauen ab der 18. – 22. Schwangerschaftswoche**

**Kontaktaufnahme: ab der 12. SSW**

## Was bringt mir die Teilnahme?

Als Teilnehmerin der Interventionsgruppe erhalten Sie in der Schwangerschaft, am Ende des Wochenbettes und 9 Monate nach der Geburt eine qualifizierte Erhebung der Beckenbodengesundheit, zudem eine Befundbesprechung, individuelle Anleitung zur Beckenboden An- und Entspannung, sowie Beratung und Therapieempfehlung durch die Hebamme. Die Teilnahme an individuell ausgearbeiteten Beckenboden-Präventionsprogrammen für Schwangere und Frauen nach der Geburt fördern den langanhaltenden Schutz Ihrer Beckenbodenmuskulatur. Bei Bedarf werden Ihr betreuender Gynäkologe / Ihre betreuende Gynäkologin sowie Physiotherapeut\*innen in Ihre Weiterbehandlung integriert.

Als Teilnehmerin der Kontrollgruppe informieren wir Sie anhand Ihrer Selbsteinschätzung der Beckenbodenfunktion (Fragebogen) darüber, ob die Vorstellung bei Ihrer betreuenden Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen zur weiteren Behandlung empfehlenswert ist.

**Wir freuen uns auf Sie und Ihr Interesse an der Studie! Weitere Informationen und Termine erhalten Sie unter:**

**Tel.: 07071 / 2987445**

Gerne können Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen: Stichwort Beckenbodengesundheit

**Oder kontaktieren Sie uns über E-Mail:**

**[pelvitrust@med.uni-tuebingen.de](mailto:pelvitrust@med.uni-tuebingen.de)**

### **Anfahrt:**

Universitätsfrauenklinik Tübingen  
Gebäude 330 - Ebene 2  
Station 52 - Schwangerenstation, Raum 108  
Calwer Straße 7  
72076 Tübingen

### Impressum

**Herausgeber**  
Universitätsklinikum Tübingen  
Abteilung Hebammenwissenschaft  
office.hw@med.uni-tuebingen.de

**Bildnachweis**  
pelvitrust©

**Verantwortlich für den Inhalt**  
Konstanze Weinert

© 2019 Universitätsklinikum Tübingen

[www.medizin.uni-tuebingen.de](http://www.medizin.uni-tuebingen.de)

Universitätsklinikum Tübingen

Institut für Gesundheitswissenschaften

Abteilung Hebammenwissenschaft

**Förderung der Beckenbodengesundheit von Schwangeren und Frauen nach der Geburt durch die Hebamme**

*pelviTrust-Studie*



**Universitätsklinikum  
Tübingen**

## Weshalb eine Förderung der Beckenbodengesundheit?

Die Beckenbodenmuskulatur hält und schützt Ihre Beckenorgane, gleichzeitig verschließt und öffnet sie wichtige Körperöffnungen.

Durch die Schwangerschaft verändert sich Ihre Beckenbodenmuskulatur: Das Schwangerschaftshormon Progesteron beeinflusst den Tonus des Beckenbodens, sodass dieser nachgiebiger wird. Gleichzeitig wächst Ihr Kind heran, Bauchmuskelstrukturen verändern sich und Ihre Beckenbodenmuskulatur muss nun zunehmend mehr Gewicht tragen. Diese Veränderungen können den weiblichen Beckenboden nachhaltig schwächen, so dass kurz- oder auch langfristig eine Harn- oder Stuhlinkontinenz auftreten kann.

Im Falle einer anhaltenden Beckenbodenschwäche nach der Geburt kann eine frühzeitige Diagnosestellung, Sensibilisierung, Anleitung und Therapie Beschwerden wie z.B. Inkontinenz, Einschränkungen bei sportlichen oder sexuellen Aktivitäten entgegenwirken. Die frühe Feststellung von Problemen des Beckenbodens hilft dabei, optimale Behandlungserfolge zu erzielen. So kann beispielsweise durch gezieltes Beckenbodentraining die Beckenbodenmuskulatur ihren Tonus wieder zurückerlangen.

## Welche Ziele verfolgt die Studie?

- **Eine frühzeitige hebammengeleitete Prävention von schwangerschaftsbedingten Beckenbodenbeschwerden**
- **Die Sensitivierung und Erhöhung der Achtsamkeit zur korrekten An- und Entspannung des Beckenbodens**
- **Das frühzeitige Erkennen einer behandlungsbedürftigen Beckenbodenschwäche**
- **Die Prävention und Behandlung von schwangerschaftsbedingten Problemen des Beckenbodens im interdisziplinären Team: wir beziehen Ihren betreuenden Gynäkologen / Ihre betreuende Gynäkologin - und falls erforderlich weiterbehandelnde Physiotherapeut\*innen – in Ihre Beckenbodentherapie mit ein**

Die Studie wird von Konstanze Weinert, Hebamme und Pflegewissenschaftlerin (M.A.) im Rahmen einer Dissertation an der medizinischen Fakultät der Universität Tübingen durchgeführt und geleitet.

### **Ansprechpartnerin:**

Konstanze Weinert  
Akademische Mitarbeiterin  
Abteilung Hebammenwissenschaft  
07071-2987445  
pelvitrust@med.uni-tuebingen.de  
Hoppe-Seyler-Strasse 9  
72076 Tübingen

## Was erwartet mich bei Teilnahme an der Studie?

Es handelt es sich um eine zweiarmige randomisierte kontrollierte Studie (RCT). Das bedeutet, Sie werden per Zufall der „Interventionsgruppe“ oder der „Kontrollgruppe“ zugewiesen: Die Teilnahme in der Interventionsgruppe beinhaltet für Sie die Förderung der Beckenbodengesundheit in der Schwangerschaft, 6-8 Wochen nach der Geburt sowie 9 Monate nach der Geburt. Dazu gehören die Untersuchung des Beckenbodens (vaginale Palpation), eine gezielte Anleitung zur korrekten An- und Entspannung, sowie die Durchführung eines speziellen Beckenboden-Präventionsprogrammes bereits in der Schwangerschaft und nach der Geburt.

Als Teilnehmerin in der Kontrollgruppe beantworten Sie lediglich zum jeweilig aufgeführten Zeitpunkt einen Fragebogen und werden ggf. anhand des Ergebnisses weiter beraten.