

Erste Erfahrungen mit dem Beckenbogen Trainer Epi-No innerhalb der Rückbildungsgymnastik

Seit einigen Jahren liegen erste positive Erfahrungen mit Epi-No in der Geburtsvorbereitung vor (Pilotstudie am Klinikum rechts der Isar in München) . Dadurch wurde mein Interesse geweckt, Epi-No in der Rückbildungsgymnastik einzusetzen, um die Beckenboden-Arbeit zu intensivieren.

34 Frauen, darunter eine Großmutter, erklärten sich im Sommer 2001 bereit, zusätzlich zur Rückbildungsgymnastik mit Epi-No zu trainieren. Davon waren 44% I.-Gebärende, 38 % II.-Gebärende und 18 % Mehrgebärende. 76% dieser Frauen klagten über unkontrollierten Harnabgang. Bereits nach einer Woche war von positiven Ergebnissen zu hören:

1. den Beckenboden-Trainer liegen zu sehen, erinnerte die Frauen daran zu üben, was sonst gerne vergessen wird (folgende Situation ist bekannt: man beginnt mit der Beckenbodengymnastik, das Baby schreit oder das Telefon läutet - der Beckenboden wird vergessen, man glaubt aber, geübt zu haben).

2. der leichte Widerstand des Ballons in der Scheide gab ihnen das sichere Gefühl, die richtigen Muskeln anzuspannen. Durch den Druck-Anzeiger konnten sie Kraft und Wirksamkeit ihrer Muskelarbeit sehen. (91 % der Frauen empfanden dies als sehr motivierend). Für viele Frauen, die sonst Probleme haben, ihren Beckenboden zu fühlen, ist dies eine große Hilfe. (Wir kennen ein ähnliches Problem: manche Frauen befürchten, dass ihr Baby zuwenig Milch bekommt, weil sie nicht sehen können, wie viel es aus der Brust trinkt).

3. die Frauen suchten sich einen Zeitraum zum Üben, indem sie möglichst ungestört blieben. Das bedeutete, die Übungszeit auch einzuhalten; manche übten sogar länger, weil „sie schon mal dabei“ waren.

4. das Material des Epi-No wurde von 82 % als angenehm oder sehr angenehm empfunden, das Einführen des Ballons war bei 59 % der teilnehmenden Frauen problemlos, ebenso wie bei 74 % das Training insgesamt.

Die Trainingsanleitungen wurden zu 97 % als verständlich bzw. sehr verständlich beurteilt.

Ich war beeindruckt, nach drei Wochen festzustellen, dass die Frauen durchschnittlich 5,6 mal pro Woche mit Epi-No geübt haben und dass sich dadurch die auf dem Druck-Anzeiger sichtbare Muskelkraft des Beckenbodens um 60 % gesteigert hatte. Nur noch 29 % der Frauen klagten über unkontrollierten Harnabgang. 56% der Frauen empfanden das Training insgesamt als angenehm und hilfreich und bei 61 % der Teilnehmerinnen hatte sich das Körpergefühl leicht bis deutlich gebessert.

Das Üben mit Epi-No erscheint folglich als gute Möglichkeit, die Rückbildungsgymnastik zu ergänzen. Es eignet sich besonders bei ausgeprägter Beckenbodenschwäche, sowie für Frauen, die trotz intensiver Hebammenarbeit Probleme mit dem Körpergefühl haben.

Irini Papadopoulou
Hebamme in Ottobrunn
Dezember 2002