Ratgeber rund um die Geburt: Schmerzen lindern ohne Medikamente

vor, während und nach der Geburt

Ein Ratgeber zu Akupressur, TENS-Methode und Beckenbodentraining

mit Tipps für den Partner

Dr. Gordon Gadsby

Ph.D. BA (Hons) RGN RMN DipN (Lord) MISBM DHP DHS

Herausgegeben von Rashelle Preston and Karen Rubenstein

Wer ist Dr. J. Gordon Gadsby

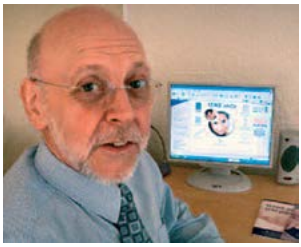
Ph.D. BA(Hons) RGN RMN DipN(Lond) MISBM DHP DHS

Dr. J. Gordon Gadsby ist ein führender Spezialist für die neuroelektrische Akupunktur und die transkutane elektrische Nervenstimulation.

Nach einer mehr als dreißigjährigen erfolgreichen Karriere in der psychiatrischen und allgemeinen Krankenhauspflege ist er heute im privaten Gesundheitssektor tätig.

In den letzten fünfundzwanzig Jahren hat er in Leicester in der Elektroakupunktur und der Neuro-Elektroakupunktur gearbeitet und als führender TENS-Spezialist praktiziert. Er hat einen Bachelor-Abschluss (Hons) im Gesundheitswesen und einen Doktortitel in Elektro-Akupunktur von der De Montfort University, Leicester. In seiner Doktorarbeit untersuchte er im Rahmen der Cochrane Kollaboration die historischen und aktuellen Entwicklungen der elektrischen Behandlung von chronischen Schmerzen und Schmerzen im unteren Rückenbereich unter Verwendung der transkutanen elektrischen Nervenstimulation (TENS) und der Akupunkturwirkung von TENS.

Im Dezember 1995 wurde Gordon zum Berater von Body Clock Health Care Limited ernannt, um über therapeutische Anwendungen, Forschung und Informationen über neue Produkte zu beraten.



Herausgegeben von R Preston and K Rubenstein, designed by K Rubenstein
Veröffentlicht von Body Clock Health Care Ltd
Zweite Auflage, März 2023
Erstmals veröffentlicht im Juni 2003.

Inhalt

I **Einführung**
Warum dieser Ratgeber entstanden ist? 4
Wie du diesen Ratgeber verwendest 5
Was sind Akupunkturpunkte? 5
Was ist Akupressur? 5
Was ist TENS? 5

II **Vor der Geburt (Während der Schwangerschaft)**
Entspannungsbehandlung 6
Rückenschmerzen 7
Übelkeit oder Unwohlsein 8
Sucht 9

III **Während der Geburt (Wehen und Entbindung)**
Verwendung eines Elle TENS 11

Ratgeber für den Geburtspartner
Entspannung für die Mutter 13
Schmerzlinderung zu Beginn und während der Wehen 15
Stimulierung der Wehentätigkeit 16

IV **Nach der Geburt (postnatal - nach der Entbindung)**
Schulterschmerzen 17
Schmerzen im Dammbereich und danach 19
Entspannung 20
Regelschmerzen - Dysmenorrhoe 21
Alltagsstress und Kopfschmerzen vor der Menstruation 23
Rückenschmerzen 25
Schmerzen bei Kaiserschnittentbindung 26

V **Beckenboden-/Inkontinenzbehandlung** 27

VI **Hinweise und Tipps**
Akupunkturpunkte zur Schmerzbehandlung 30
Vorsichtsmaßnahmen, Warnungen, Kontraindikationen 31
Fehlersuche 33
Quellenangaben 34

Einführung

I

Warum dieser Ratgeber entstanden ist?

Meine Schwester Rashelle und ich haben beide kleine Mädchen zur Welt gebracht. Da wir zur gleichen Zeit schwanger waren, konnten wir über die Veränderungen in unseren Körpern sprechen und uns austauschen. Wir litten beide unter morgendlicher Übelkeit und Rückenschmerzen. Als unsere Geburtstermine näher rückten, sprachen wir ausführlich über unsere Aufregung und Ängste vor den Wehen. Wir konnten es kaum erwarten, unsere Babys zu sehen, aber wir machten uns Sorgen wegen der Schmerzen.

Wie sich herausstellte, waren unsere Geburtserfahrungen sehr unterschiedlich. Ich hatte eine natürliche Geburt. Sobald die Wehen einsetzten, legte ich mein Elle TENS an. Damit habe ich meine Schmerzen 12 Stunden zu Hause kontrolliert, bevor ich schließlich ins Krankenhaus kam. Bei der ersten Untersuchung war ich nur 3 Zentimeter geweitet. Obwohl die Schmerzen immer stärker wurden, war ich fest entschlossen, keine PDA zu bekommen. Während der gesamten Wehen verwendete ich weiterhin TENS, sowie Lachgas.

Am Ende der langen Wehen brachte ich ein wunderschönes Mädchen namens Ella zur Welt, das 3,2 Kilogramm wog.

Rashelle hatte einen Not-Kaiserschnitt nach 4 Stunden Wehen. Auch sie benutzte vor der Operation ein Elle TENS. Danach benutzte sie TENS weiterhin, um die postoperativen Schmerzen zu lindern.

Sie brachte ein wunderschönes Mädchen namens Abigail Fay mit einem Gewicht von 2,6 Kilogramm zur Welt.

Da wir beide für Body Clock Health Care, den Lieferanten des Elle TENS, arbeiten, erhielten wir viele Ratschläge von Dr. Gordon Gadsby, die sich während unserer Wehen als sehr wertvoll erwiesen. Wir wollten diese Ratschläge unbedingt mit anderen werdenden Müttern teilen und hoffen, dass dieser Ratgeber Ihnen und Ihrem Partner während der Schwangerschaft, der Geburt und nach der Geburt helfen kann.

Karen Rubenstein, Herausgeberin,
Body Clock Health Care Ltd.

Wie du diesen Ratgeber verwendest

I

Der Einfachheit halber haben wir diesen Ratgeber in drei Hauptabschnitte unterteilt:

- Vor der Geburt
- Während der Geburt
- Nach der Geburt

In jedem Abschnitt finden Sie einfache Abbildungen und Anleitungen, die Ihnen helfen, viele schmerzhafte und nicht schmerzhafte Empfindungen zu bekämpfen, die Sie möglicherweise lindern möchten. Ebenfalls enthalten ist ein hilfreicher Ratgeber für Ihren Geburtspartner (siehe Seiten 13-16).

In diesem Ratgeber wird beschrieben, wie Sie Akupressur- und TENS-Techniken anwenden können. Je nach Vorliebe können Sie eine oder alle dieser Techniken anwenden. Befolgen Sie einfach die Anweisungen zu "Punktposition" und "Behandlungsdauer und -techniken".

Bitte beachten Sie, dass vor der Geburt nur Akupressur-Techniken als sichere Behandlungsmethode empfohlen werden.

Im Folgenden finden Sie eine kurze Erläuterung der in diesem Ratgeber verwendeten Behandlungstechniken:

Was sind Akupunktur-Punkte?

Akupunktur-Punkte sind bestimmte Bereiche des Körpers, die, wenn sie stimuliert werden, ein Gefühl, z. B. Schmerzen, lindern können.

Was ist Akupressur?

Druck, der meist mit dem Zeigefinger oder Daumen auf die Akupunktur-Punkte ausgeübt wird.

Was ist TENS?

TENS steht für Transkutane Elektrische Nerven-Stimulation. Bei der Behandlung werden über Elektroden-Pads leichte elektrische Impulse durch die Haut in die darunter liegenden Nervenfasern geleitet. Die TENS-Impulse helfen Ihrem Körper, körpereigene schmerzlindernde Substanzen wie Endorphine zu produzieren (siehe Seiten 10-12).

Was ist Beckenbodentraining?

Beckenbodentraining stärkt die Muskeln im Bereich zwischen der Scheide und dem After. Die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur kann bei Harninkontinenz helfen, einen Beckenorganvorfall behandeln und das vaginale Gefühl beim Geschlechtsverkehr verbessern (siehe Seite 27-28).

Vor der Geburt – Die Entspannung

II

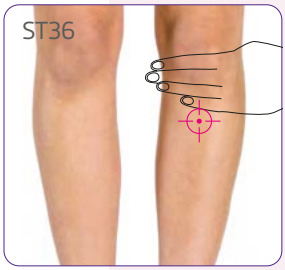
0-37 Wochen

Eine Schwangerschaft ist aufregend. Ihr Hormonspiegel verändert sich, was dazu führen kann, dass Sie sich angespannt und manchmal grundlos aufgeregt fühlen. Probieren Sie diese Methoden aus, um eine Anspannung zu lindern. Sie sind besonders nützlich, wenn Sie sie am Abend anwenden, um eine gute Nachtruhe zu erreichen.

Körperpunkt-Behandlung

Standort des Punktes

Punkt 1 (Liv3) befindet sich in der Gewölbe zwischen dem großen und dem zweiten Zeh, wie rechts dargestellt. Dieser Punkt ist im Sitzen leichter zu erreichen.



Punkt 2 (ST36) befindet sich vier Fingerbreit unterhalb der Kniescheibe und leicht an der Außenseite des Beins, wie rechts abgebildet.

Behandlungsdauer und -technik

Akupressur: Üben Sie mit Daumen oder Zeigefinger festen Druck auf die rechts abgebildeten Punkte aus. Die Behandlungsdauer beträgt ca. 1-2 Minuten. Nach den ersten paar Sekunden der Behandlung sollten Sie ein schmerzhaftes Gefühl verspüren.

Ohrpunkt-Behandlung

Lage der Punkte

Die drei Punkte befinden sich auf dem Ohrläppchen, wie rechts dargestellt.

Behandlungsdauer und -technik

Akupressur: Drücken Sie die Punkte auf dem Ohrläppchen mit den Fingerspitzen für 30 Sekunden 3-4 Mal am Tag. Wechseln Sie das zu behandelnde Ohr ab, um ein Wundwerden zu vermeiden.

Warnungen: Verwenden Sie während der Schwangerschaft keine anderen Punkte zur Entspannung. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt oder Apotheker. Verwenden Sie ein TENS-Gerät NICHT vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche. Nur während der Wehen verwenden.

Vor der Geburt – Rückenschmerzen

II

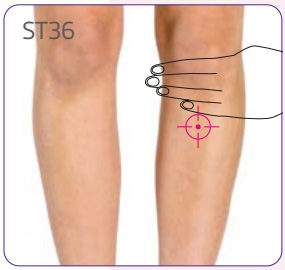
0-37 Wochen

Alle werdenden Mütter leiden während ihrer Schwangerschaft unter verschiedenen Schmerzen. Die häufigsten sind jedoch Rückenschmerzen. Probieren Sie diese Behandlungen aus, um die Schmerzen zu lindern.

Körperpunkt-Behandlung

Lage des Punktes

Punkt 1 (Liv3) befindet sich in der Gewölbe zwischen dem großen und dem zweiten Zeh, wie rechts dargestellt. Dieser Punkt ist im Sitzen leichter zu erreichen.



Punkt 2 (ST36) befindet sich vier Fingerbreit unterhalb der Kniescheibe und leicht an der Außenseite des Beins, wie rechts abgebildet.

Behandlungsdauer und -technik

Akupressur: Üben Sie mit Daumen oder Zeigefinger festen Druck auf die rechts abgebildeten Punkte aus. Die Behandlungsdauer beträgt ca. 1-2 Minuten. Nach den ersten paar Sekunden der Behandlung sollten Sie ein schmerzhaftes Gefühl verspüren.

Ohrpunkt-Behandlung

Lage der Punkte

Die zwei Punkte befinden sich auf der Innenseite des Ohrs, wie rechts dargestellt.

Behandlungsdauer und -technik

Akupressur: Mit einem Stift (nicht mit der Spitze) 30 Sekunden lang 3-4 Mal täglich Druck auf die Punkte an der Innenseite des Ohrs ausüben. Wechseln Sie das zu behandelnde Ohr ab, um ein Wundwerden zu vermeiden.

Warnungen: Verwenden Sie während der Schwangerschaft keine anderen Punkte zur Entspannung. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt oder Apotheker. Verwenden Sie ein TENS-Gerät NICHT vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche. Nur während der Wehen verwenden.

Vor der Geburt – Übelkeit

II

0-37 Wochen

Die Schwangerschaftsübelkeit ist oft eines der belastendsten Symptome der frühen Schwangerschaft. Sie kann dazu führen, dass Sie sich unausgeglichen und müde fühlen, noch bevor der Tag überhaupt begonnen hat. Die folgenden Punkte können Ihnen helfen, mit der Übelkeit umzugehen.

Körperpunkt-Behandlung

Punkt Standort

Punkt 1 (Liv3) befindet sich im Gewölbe zwischen dem großen und dem zweiten Zeh, wie rechts dargestellt. Dieser Punkt ist im Sitzen leichter zu erreichen.

Punkt 2 (P6) befindet sich auf dem inneren Mittelteil eines der beiden Handgelenke, wie rechts dargestellt.

Dauer der Behandlung und Technik

Akupressur: Üben Sie mit Daumen oder Zeigefinger festen Druck auf die rechts abgebildeten Punkte aus. Die Behandlungsdauer beträgt ca. 1-2 Minuten. Nach den ersten Sekunden der Behandlung sollten Sie ein schmerzhaftes Gefühl verspüren. Versuchen Sie, beide Punkte zu behandeln.

Ohrpunkt-Behandlung

Lage der Punkte

Die zwei Punkte befinden sich auf dem Ohrläppchen und einer auf der Innenseite des Ohrs, wie rechts dargestellt.

Behandlungsdauer und -technik

Akupressur: Drücken Sie mit den Fingerspitzen auf die Punkte am Ohrläppchen. Drücken Sie 3-4 Mal täglich 30 Sekunden lang mit einem Stift (nicht mit der Spitze) auf die Punkte auf der Innenseite des Ohrs. Wechseln Sie das zu behandelnde Ohr ab, um ein Wundwerden zu vermeiden.

Warnungen: Verwenden Sie während der Schwangerschaft keine anderen Punkte zur Entspannung. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt oder Apotheker. Verwenden Sie ein TENS-Gerät NICHT vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche. Nur während der Wehen verwenden.

Vor der Geburt – Sucht

(Nikotin, Alkohol usw.)

II

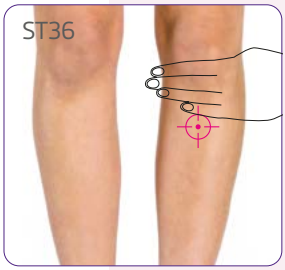
0-37 Wochen

Für einige werdende Mütter kann es sehr schwierig sein, während der Schwangerschaft mit dem Rauchen, Trinken und anderen Drogen aufzuhören. Die Verantwortung, während der Schwangerschaft auf sich selbst und das ungeborene Kind aufzupassen, steht an erster Stelle. Die nachstehenden Behandlungspunkte beziehen sich auf diese Süchte und können helfen, mit diesen quälenden Gefühlen umzugehen.

Körperpunkt-Behandlung

Standort des Punktes

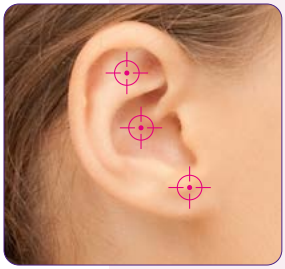
Punkt 1 (Liv3) befindet sich in der Gewölbe zwischen dem großen und dem zweiten Zeh (siehe Abbildung rechts). Dieser Punkt ist im Sitzen leichter zu erreichen.



Punkt 2 (ST36) befindet sich vier Fingerbreit unterhalb der Kniescheibe und leicht an der Außenseite des Beins, wie rechts abgebildet.

Behandlungsdauer und -technik

Akupressur: Üben Sie mit Daumen oder Zeigefinger festen Druck auf die rechts abgebildeten Punkte aus. Die Behandlungsdauer beträgt ca. 1-2 Minuten. Nach den ersten Sekunden der Behandlung sollten Sie ein schmerzhaftes Gefühl verspüren. Versuchen Sie, beide Punkte zu behandeln.



Ohrpunkt-Behandlung

Lage der Punkte

Ein Punkt befindet sich auf dem Ohrläppchen und zwei auf der Innenseite des Ohrs, wie rechts dargestellt.

Behandlungsdauer und -technik

Akupressur: Drücken Sie mit den Fingerspitzen auf die Punkte am Ohrläppchen. Drücken Sie die Punkte auf der Innenseite des Ohrs mit einem Stift (nicht mit der Spitze) 30 Sekunden lang 3-4 Mal am Tag. Wechseln Sie das zu behandelnde Ohr ab, um ein Wundwerden zu vermeiden.

Warnungen: Verwenden Sie während der Schwangerschaft keine anderen Punkte zur Entspannung. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt oder Apotheker. Verwenden Sie ein TENS-Gerät NICHT vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche. Nur während der Wehen verwenden.

Während der Geburt – Die Wissenschaft hinter TENS

III

Die Verwendung der Elektrotherapie zur Schmerzlinderung geht bis ins alte Ägypten zurück, wo elektrische Fische zur Erzeugung von Schocks zur Schmerzlinderung verwendet wurden. Im 18. und 19. Jahrhundert wurden diese natürlichen Stromerzeuger durch von Menschenhand geschaffene elektrische Geräte ersetzt (1), was zu den heutigen TENS-Geräten führte. Studien haben ergeben, dass TENS bei der Anwendung während der Wehen den Wehenschmerz deutlich verringert (2) und die Notwendigkeit einer Schmerzlinderung durch Medikamente hinausschieben kann (3).

Die TENS-Technologie funktioniert auf der Grundlage zweier wissenschaftlicher Theorien zur Schmerzlinderung:
Die Schmerz-Schranken-Theorie **(Gate-Control-Theory)** und **akupunkturähnliches TENS.**

Die Gate-Control-Theorie
Bei der Anwendung von TENS mit einer hohen Pulsfrequenz (über 60 Pulse pro Sekunde) kann die elektrische Stimulation den Schmerz für das Gehirn kaschieren, da die Impulse schneller zum Gehirn gelangen als Schmerzsignale (4).

1. Wehen entstehen, wenn sich die Muskeln der Gebärmutter zusammenziehen und Druck auf den Gebärmutterhals ausüben. Dieser Schmerz wird über das Rückenmark an das Gehirn weitergeleitet.

2. Die Boost-Taste an Ihrem Elle TENS-Gerät sendet elektrische Impulse über Ihre Wirbelsäule schneller an Ihr Gehirn, als die Schmerzsignale dort ankommen.

3. Das Signal von Ihrem Elle TENS schließt ein theoretisches "Tor". Dadurch können die Schmerzsignale nicht mehr durchdringen und Ihr Gehirn wird ausgetrickst, um Ihre Wehenschmerzen zu überdecken.

Akupunkturähnliches TENS
Bei einer niedrigen Pulsfrequenz (2 bis 5 Hz) regt TENS den Körper zur Ausschüttung körpereigener schmerzlindernder Stoffe an, die als Endorphine und Enzephaline bezeichnet werden. Diese wirken ähnlich wie Morphin und blockieren die Schmerzsignale (5). Dies wird wirksam zur Behandlung chronischer Schmerzsymptome eingesetzt, um den Aufbau dieser Endorphine zu fördern. Das ist nützlich für die Wehen.

Während der Geburt – Verwendung eines Elle TENS 4 einfache Schritte

III

Die TENS-Geräte von Elle sind speziell für die Schmerzbekämpfung konzipiert. Sie sind mit voreingestellten Modi für eine einfache Anwendung ausgestattet.

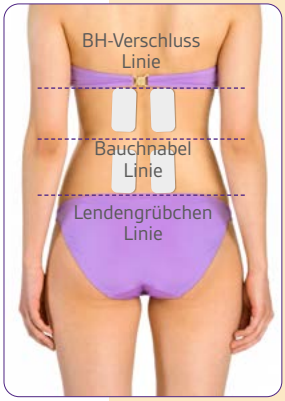
1. **Platzierung des Elektroden**
   Positionieren Sie die klebenden Elektroden 5cm oberhalb und unterhalb einer imaginären Linie quer über Ihren Rücken (siehe Abbildung links). Diese Linie verläuft in Höhe des Bauchnabels. Die Elektroden sollten auf beiden Seiten der Wirbelsäule ca. 3,5cm voneinander entfernt sein. Verwenden Sie alle vier Elektroden.

2. **Intensität einstellen**
   Erhöhen Sie die Intensität so, dass Sie ein pulsierendes Gefühl spüren.

3. **Boost-Taste**
   Wenn Sie eine Wehe haben, drücken Sie die BOOST-Taste, um einen stärkeren Impuls zu erhalten, der den Schmerz bekämpfen kann. Dies fühlt sich wie ein Kribbeln an und hilft, den Schmerz zu überdecken (Gate-Control-Theorie).

4. **Burst-Modus**
   Wenn die Wehe endet, drücken Sie erneut die Boost-Taste, um den BURST-Modus (Endorphin-Ausschüttung: akupunkturähnliches TENS) zu aktivieren. Dies fühlt sich wie ein Herzschlag an und hilft dabei, diese wichtigen und natürlich schmerzstillenden Botenstoffe zu fördern.

Wiederholen Sie den Zyklus - so einfach ist das!



Die Boost-Taste befindet sich an der Seite des Elle TENS-Geräts

Während der Geburt – Häufig gestellte Fragen

III

Kann ich jedes TENS-Gerät verwenden?
Nein, die Elle TENS-Geräte wurden speziell für die Geburt entwickelt. Sie verwenden größere Elektroden als herkömmliche TENS-Geräte und verfügen zusätzlich über einen Boost-Knopf.

Ist Elle TENS sicher?
Ja, es ist speziell für die Anwendung während der Wehen konzipiert. TENS sollte jedoch nicht vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche verwendet werden. Nutzen Sie kein TENS, wenn Sie einen Herzschrittmacher haben, an Epilepsie oder einer Herzerkrankung leiden. Bitte konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie Zweifel haben.

Kann ein Elle TENS mit anderen Methoden der Schmerzlinderung verwendet werden?
Ja, TENS kann bei Bedarf in Verbindung mit Lachgas oder Schmerzmitteln (z.B. Pethidin) verwendet werden.

Kann Elle TENS im Krankenhaus verwendet werden?
Auf jeden Fall, aber es kann sein, dass Sie das Gerät vorübergehend abschalten müssen, wenn die Hebamme andere elektronische Geräte für andere Tests verwenden muss. Denken Sie daran, Ihrer Hebamme mitzuteilen, dass Sie ein Elle TENS benutzen.

Kann ein Elle TENS auch nach der Geburt verwendet werden?
Ja, es kann bei Schulterschmerzen, Rückenschmerzen und vielen anderen Behandlungen eingesetzt werden. Siehe Abschnitt “Nach der Geburt” für die Platzierung der Elektroden und Behandlungstechniken.

Kann ich das Elle TENS vor den Wehen ausprobieren?
Ja, sobald Sie die 37. Schwangerschaftswoche vollendet haben. Es ist eine gute Idee, Ihr Gerät auszuprobieren, damit Sie wissen, wie es funktioniert, bevor die Wehen einsetzen. Wir empfehlen, das Gerät an Ihrem Unterarm auszuprobieren.

Kann ich ein TENS verwenden, wenn ich eine Wassergeburt plane?
Ja, aber nicht im Wasser selbst. TENS sollte von Beginn der Wehen an verwendet werden, um den Endorphin-Spiegel zu erhöhen. Werdende Mütter gehen in der Regel mit einer Muttermundöffnung von 4-5 cm ins Wasser. Bis zu diesem Zeitpunkt ist TENS eine ideale Lösung zur Schmerzlinderung.

Während der Geburt – Ratgeber für den Geburtspartner

III

Der Beginn der Wehen kann auch für den Geburtspartner eine schwierige Situation sein, da er sich vielleicht nicht richtig in der Lage fühlt, zu helfen. Der folgende Abschnitt soll es dem Partner ermöglichen, sich an den Wehen zu beteiligen und die Schmerzen zu lindern.

Entspannung für die Mutter

Position des Punktes

Ein einfacher Punkt, den Ihr Geburtspartner verwenden kann, heißt K1. Die Stimulierung dieses Punktes kann die werdende Mutter entspannen und zu jedem Zeitpunkt der Wehen angewendet werden. Besonders wirksam ist dieser Punkt in der Austreibungsphase, da er die Entspannung des Damms fördert. K1 befindet sich in der Vertiefung der Fußsohle, wie rechts dargestellt.

Behandlungsdauer und -technik

Akupressur: Der Partner sollte fest auf den Punkt drücken und in einer kreisförmigen Bewegung nach innen und oben drücken, jeweils 30-60 Sekunden lang. Vor der Wiederholung 1-2 Minuten ruhen.

Position des Punktes

Ein sehr effektiver Punkt, den der Partner stimulieren kann, heißt BL32. Wie Sie auf der Abbildung rechts sehen können, liegt der Punkt oberhalb der Gesäßfalte. Der Punkt befindet sich etwa eine Zeigefingerlänge oberhalb der Gesäßfalte und eine Daumenbreite rechts von der Wirbelsäule.

Mit dem Fortschreiten der Wehen verschiebt sich der Behandlungspunkt nach unten, in Richtung der Gesäßfalte, und spiegelt so die Bewegung des Babys in Richtung

Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur während der Geburt, verwenden Sie sie nicht während der Schwangerschaft oder nach der Geburt.

Während der Geburt – Ratgeber für den Geburtspartner

Geburtskanal wider. Die Mutter kann mithelfen, anzuzeigen, wann der Geburtspartner die Behandlungen nach unten verlagern sollte.

Dauer der Behandlung und Technik

Akupressur: Der Geburtspartner sollte mit dem Daumen (...) 30-60 Sekunden lang. Vor der Wiederholung 1-2 Minuten warten. Die Schmerzlinderung lässt nach, sobald die Behandlung aufhört. Achten Sie also darauf, dass die Frau ein angenehmes Gefühl und keinen stechenden Schmerz verspürt. Wenn ein stechender Schmerz empfunden wird, wurde anstatt auf BL32 Druck auf den umliegenden Knochen ausgeübt. Die Frau kann auch dabei helfen, diese Punkte zu lokalisieren, da sie sich sehr empfindlich anfühlen können.

Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur während der Geburt, verwenden Sie sie nicht während der Schwangerschaft oder nach der Geburt.

Während der Geburt – Ratgeber für den Geburtspartner

III

Schmerzlinderung zu Beginn und während der Wehen

Position des Punktes

Ein weiterer ausgezeichneter Punkt für die Wehen befindet sich an der Hüfte. Folgen Sie einer imaginären Linie, die von der Gesäßfalte ausgeht und horizontal zur Hüfte hin verläuft.

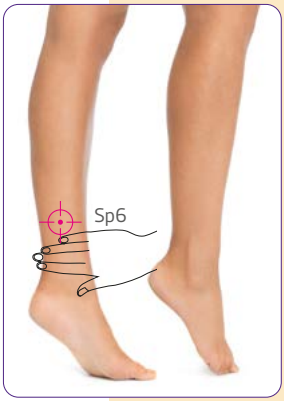
Dieser Punkt fühlt sich weich an und befindet sich drei bis vier Fingerbreit von der Hüfte entfernt.

Behandlungstechnik

Akupressur: Der Geburtspartner sollte mit seinem Daumen Druck ausüben. Behandeln Sie den Punkt in Verbindung mit BL32. Beginnen die Die Behandlung an BL32 und bewegen Sie sich zu dem Hüftpunkt, 30-60 Sekunden lan, immer 1-2 Minuten Pause dazwischen lassen.

Schmerzlinderung zu Beginn und während der Wehen

Standard-Akupunkturpunkte, die bei unkomplizierten Wehen und Geburten verwendet werden, sind Sp6 und Neima, die während der gesamten Wehen verwendet werden können, wie rechts dargestellt.



Position des Punktes

Sp6 befindet sich auf der unteren mittleren Innenseite des Beins, etwa vier Fingerbreit oberhalb des inneren Fußgelenks. Dieser Punkt muss an beiden Beinen stimuliert werden.

Neima befindet sich eine Handbreit oberhalb von Sp6 auf der Innenseite beider Beine und ist in dieser Phase leicht zu erkennen, da es ein weicher Punkt ist.

Behandlungstechnik

Akupressur: Drücken Sie mit dem Daumen 30-60 Sekunden lang mit einem Abstand von 1-2 Minuten dazwischen.

Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur während der Geburt, verwenden Sie sie nicht während der Schwangerschaft oder nach der Geburt.

Während der Geburt – Ratgeber für den Geburtspartner

III

Stimulierung der Wehen

Dieser Punkt kann in der ersten und zweiten Phase der Wehen zur Stimulierung der Wehen verwendet werden und ist als GB21 bekannt.

Position des Punktes

GB21 kann auf der Oberseite der Schulter, am höchsten Punkt des Schultermuskels, lokalisiert werden. Die Position des Punktes kann auch ermittelt werden, indem die Frau gebeten wird, ihr Gesicht zum Boden zu neigen, damit der Partner den ersten hervorstehenden Knochen an der Spitze der Wirbelsäule (C7) sehen kann. Dieser Knochen befindet sich in einer Linie mit GB21. Die Frau kann ebenfalls helfen, diesen Punkt zu finden, da er sich weich anfühlt.

Behandlungstechnik

Akupressur: Wenn dem Partner Akupressur hilft sollte mit dem Daumen oder einem Fingerknöchel 30-60 Sekunden lang fester Druck auf diesen Punkt ausgeübt werden. Dazwischen einen Abstand von 1-2 Minuten lassen. GB21 kann auf beiden Schultern gleichzeitig behandelt werden.

LI4

Position des Punktes

Dieser Punkt befindet sich auf dem Handrücken in der Mitte des Stegs zwischen Daumen und Zeigefinger, d.h. auf dem fleischigen Muskelhügel, der LI4 erscheint, wenn Sie den Daumen in Richtung des Zeigefingers bewegen. Dieser Punkt wirkt allgemein schmerzlindernd und kann zur Behandlung aller Schmerzzustände, einschließlich der Wehen, eingesetzt werden.

Behandlungstechnik

Akupressur: Mit dem Daumen 30-60 Sekunden lang Druck auf die Hände der Frau ausüben. Einen Abstand von 1-2 Minuten lassen.

Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur während der Geburt, verwenden Sie sie nicht während der Schwangerschaft oder nach der Geburt.

Nach der Geburt – Schulterschmerzen

IV

Als frischgebackene Mutter, die gerade mit dem Stillen begonnen hat, werden Sie vielleicht feststellen, dass Ihre Schultern anfangen zu schmerzen. Die folgenden Behandlungen sind besonders nützlich, wenn Sie sie als letztes am Abend anwenden, um einen erholsamen Schlaf zu finden.

Körperpunkt-Behandlung

Position des Punktes

LI4 befindet sich auf dem Handrücken in der Mitte des Stegs zwischen Daumen und Zeigefinger, d.h. auf dem fleischigen Muskelhügel, der erscheint, wenn Sie den Daumen in Richtung des Zeigefingers bewegen, wie rechts dargestellt.

Behandlungsdauer und -technik

Verwendung eines TENS-Geräts: Legen Sie eine kleine Elektrode auf jede Hand. Stellen Sie Ihr Gerät auf den BURST-Modus (1-2 Hz) ein, und zwar 30 Minuten lang, 1-2 Mal am Tag.

Akupressur: Üben Sie mit Daumen oder Zeigefinger festen Druck aus. Halten Sie diesen Zustand ca. 1-2 Minuten lang. Sie sollten ein schmerzhaftes Gefühl spüren.

TENS-Gerät

Position des Punktes

Platzieren Sie zwei kleine Elektroden auf der Vorderseite und zwei auf der Rückseite auf beiden Seiten der Schulter.

Behandlungsdauer und -technik

Verwendung eines TENS-Geräts: Legen Sie die Elektroden auf die Schulter, wie rechts dargestellt. Stellen Sie Ihr Gerät auf den BURST-Modus (1-2 Hz) für 30 Minuten, 1-2 Mal am Tag.

Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur nach der Geburt, nicht während der Schwangerschaft oder während der Geburt. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt.

Nach der Geburt – Schulterschmerzen

IV

Ohrpunkt-Behandlung

Position des Punktes

Ein Punkt befindet sich auf dem Ohrläppchen und zwei auf der Innenseite des Ohrs, wie rechts dargestellt.

Behandlungsdauer und -technik

Akupressur: Drücken Sie den Punkt auf dem Ohrläppchen und üben Sie mit einem Stift (nicht mit der Spitze) 30 Minuten lang 1-2 Mal täglich Druck auf die

Nach der Geburt – Damm und Nachwehen

IV

Körperpunkt-Behandlung

Position des Punktes

Punkt 1 (LI4) befindet sich auf dem Handrücken in der Mitte des Stegs zwischen Daumen und Zeigefinger, d.h. auf dem fleischigen Muskelhügel, der erscheint, wenn Sie den Daumen in Richtung des Zeigefingers bewegen, wie rechts dargestellt.

Punkt 2 (ST36) befindet sich vier Fingerbreit unterhalb der Kniescheibe und leicht an der Außenseite des Beins, wie rechts dargestellt.

Behandlungsdauer und -technik

Mit einem TENS-Gerät: Wenn Sie die Punkte 1 und 2 gleichzeitig behandeln, legen Sie ein Paar kleine Elektroden auf LI4 (eine auf jede Hand) und ein Paar kleine Elektroden auf ST36 (eine auf jedes Bein). Stellen Sie Ihr Gerät 1-2 Mal täglich für 30 Minuten auf den BURST-Modus (1-2 Hz). - Besonders nützlich ist die Anwendung als letztes am Abend, um einen guten Schlaf zu erreichen.

Akupressur: Üben Sie mit Daumen oder Zeigefinger ca. 1-2 Minuten lang festen Druck auf beide Punkte aus. Sie sollten ein schmerzhaftes Gefühl spüren.

Ohrpunkt-Behandlung

Position der Punkte

Drei Punkte befinden sich auf der Innenseite des Ohrs, wie rechts dargestellt.

Behandlungsdauer und -technik

Mit einem TENS-Gerät: Drücken Sie mit einem Stift (nicht mit der Spitze) auf die Punkte an der Innenseite des Ohrs.
Dauer der Behandlung: 30 Minuten, 3-4 Mal am Tag.

Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur nach der Geburt, nicht während der Schwangerschaft oder während der Geburt. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt.

Nach der Geburt – Entspannung

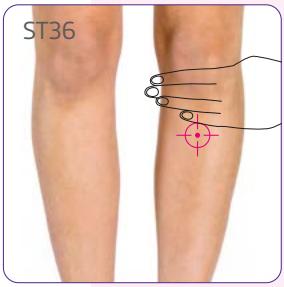
IV

Körperpunkt-Behandlung

Position des Punktes

Punkt 1 (LI4) befindet sich auf dem Handrücken in der Mitte des Stegs zwischen Daumen und erstem Finger, d.h. auf dem fleischigen Muskelhügel, der erscheint, wenn man den Daumen in Richtung des ersten Fingers bewegt, wie rechts dargestellt.

Punkt 2 (ST36) befindet sich vier Fingerbreit unterhalb der Kniescheibe und leicht an der Außenseite des Beins, wie rechts abgebildet.



Behandlungsdauer und -technik

Verwendung eines TENS-Geräts: Wenn Sie die Punkte 1 und 2 gleichzeitig behandeln, legen Sie ein Paar kleine Elektroden auf LI4 (eine auf jede Hand) und ein Paar kleine Elektroden auf ST36 (eine auf jedes Bein). Stellen Sie Ihr Gerät 1-2 Mal täglich 30 Minuten lang auf den BURST-Modus (1 - 2 Hz) ein – besonders nützlich am Abend, um einen guten Schlaf zu erreichen.

Akupressur: Üben Sie mit Daumen oder Zeigefinger ca. 1-2 Minuten lang festen Druck auf beide Punkte aus. Sie sollten ein schmerzhaftes Gefühl spüren.

Ohrpunkt-Behandlung

Position der Punkte

Drei Punkte befinden sich auf der Innenseite des Ohrs, wie im Bild dargestellt.

Behandlungsdauer und -technik

Akupressur: Drücken Sie mit einem Stift (nicht mit der Spitze) 30 Minuten lang 1-2 Mal am Tag auf Punkte im inneren Teil des Ohrs.

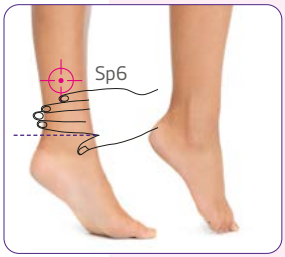
Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur nach der Geburt, nicht während der Schwangerschaft oder während der Geburt. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt.

Nach der Geburt – Regelschmerzen – Dysmenorrhöe

IV

Wenn Sie unter starken Regelschmerzen leiden, können diese gelindert werden.

Körperpunkt-Behandlung

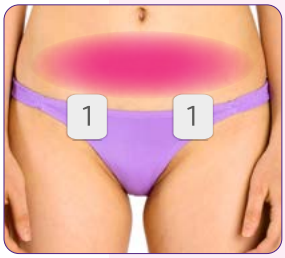


Position des Punktes

Sp6 befindet sich auf der unteren mittleren Innenseite des Beins, etwa vier Fingerbreit oberhalb des inneren Fußgelenks. Legen Sie an der Innenseite jedes Beins eine Elektrode an, wie rechts dargestellt.

Behandlungsdauer und -technik

Verwendung eines TENS-Geräts: Body Clock TENS: Stellen Sie die Frequenz des Geräts auf 2 Impulse pro Sekunde (2 Hz) für 30 Minuten pro Behandlung ein, 1-2 Mal pro Tag.

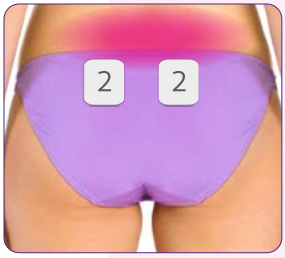


Akupressur: Mit dem Daumen oder Zeigefinger Druck ausüben. Behandeln Sie ca. 1-2 Minuten lang. Sie sollten ein schmerzhaftes Gefühl spüren. Versuchen Sie, beide Punkte zu behandeln.

TENS-Behandlung

Position der Punkte

Bringen Sie ein Elektrodenpaar auf dem unteren Rücken und ein Paar auf der Vorderseite des Körpers an. So wie rechts abgebildet. Die typischerweise von Schmerzen betroffenen Bereiche sind in rosa dargestellt. Legen Sie ein Elektrodenpaar auf die Körpervorder-seite und das andere Paar auf den Rücken.



Behandlungsdauer und -technik

Mit einem TENS-Gerät: Stellen Sie Ihr Gerät auf den BURST-Modus (1-2 Hz) für 30 Minuten, 1-2 Mal am Tag.

Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur nach der Geburt, nicht während der Schwangerschaft oder während der Geburt. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt.

IV

Ohrpunkt-Behandlung

Position der Punkte

Ein Punkt befindet sich auf der Innenseite des Ohrs, einer auf dem Ohrläppchen und einer auf dem inneren Ohrknorpel.

Behandlungsdauer und -technik

Akupressur: Drücken Sie mit einem Stift (nicht mit der Spitze) auf einen Punkt an der Innenseite des Ohrs. Drücken Sie den Punkt auf dem Ohrläppchen und auf dem äußeren flachen Teil des Ohrs für 30 Minuten, 3-4 mal am Tag.

Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur nach der Geburt, nicht während der Schwangerschaft oder während der Geburt. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt.

Nach der Geburt – Alltagsstress und Kopfschmerzen vor der Menstruation

IV

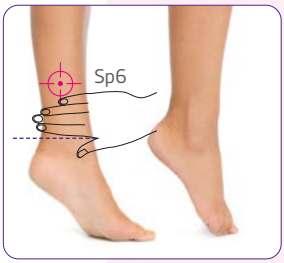
Möglicherweise leiden Sie nach der Geburt Ihres Kindes unter typischen PMS-Symptomen, einschließlich Kopfschmerzen und Migräne. Die folgenden Behandlungen sind besonders vor dem Schlafengehen nützlich, um einen erholsamen Schlaf zu finden.

Körperpunkt-Behandlung

Position des Punktes

Point 1 (LI4) befindet sich auf dem Handrücken in der Mitte des Stegs zwischen Daumen und Zeigefinger, d.h. auf dem fleischigen Muskelhügel, der erscheint, wenn man den Daumen in Richtung des Zeigefingers bewegt, wie rechts dargestellt

Point 2 (Sp6) befindet sich auf der unteren mittleren Innenseite des Beins, etwa vier Fingerbreit oberhalb des inneren Sprunggelenks, wie rechts dargestellt.



Behandlungsdauer und -technik

Mit einem TENS-Gerät: Legen Sie Elektroden auf jede Hand und/oder jedes Bein (siehe oben). Stellen Sie Ihr Gerät auf den BURST-Modus (1-2 Hz) für 30 Minuten ein, 1-2 Mal am Tag.

Akupressur: Üben Sie mit Daumen oder Zeigefinger Druck aus. Führen Sie die Behandlung ca. 1-2 Minuten lang durch. Sie sollten ein schmerzhaftes Gefühl spüren. Versuchen Sie es mit beiden Punkten.

TENS-Behandlung

Position der Punkte

Platzieren Sie zwei kleine Elektroden jeweils 2,5 cm seitlich der Wirbelsäule am Rand des Haaransatzes, wie rechts dargestellt.

Behandlungsdauer und -technik

Mit einem TENS-Gerät: Stellen Sie Ihr Gerät auf den BURST-Modus (1-2 Hz) für 30 Minuten, 1-2 Mal am Tag.

Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur nach der Geburt, nicht während der Schwangerschaft oder während der Geburt. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt.

IV

Ohrpunkt-Behandlung

Position der Punkte

Zwei Punkte befinden sich auf der Innenseite der beiden Ohren und einer auf dem Ohrläppchen.

Behandlungsdauer und -technik

Akupressur: Drücken Sie mit einem Stift (nicht mit der Spitze) auf den Punkt auf der Innenseite des Ohrs. Drücken Sie dann den Punkt auf dem Ohrläppchen und auf dem äußeren flachen Teil des Ohrs.

Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur nach der Geburt, nicht während der Schwangerschaft oder während der Geburt. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt.

Nach der Geburt – Rückenschmerzen

IV

Nach der Geburt kommt es häufig zu Schmerzen im unteren Rückenbereich. Die folgenden Behandlungen sind vor allem am Abend nützlich, um eine gute Nachtruhe zu fördern.

Körperpunkt-Behandlung

Position des Punktes

LI4 befindet sich auf dem Handrücken in der Mitte des Stegs zwischen Daumen und Zeigefinger, d.h. auf dem fleischigen Muskelhügel, der erscheint, wenn Sie den Daumen in Richtung des Zeigefingers bewegen, wie rechts dargestellt.

Behandlungsdauer und -technik

Akupressur: Mit Daumen oder Zeigefinger festen Druck ausüben. Ca. 1-2 Minuten lang behandeln. Sie sollten ein schmerzhaftes Gefühl verspüren. Versuchen Sie es mit beiden Punkten.

TENS-Behandlung

Position der Punkte

Legen Sie entweder zwei oder vier kleine Elektroden auf den Schmerzbereich, der rechts in rosa dargestellt ist.

Behandlungsdauer und -technik

Mit einem TENS-Gerät: Stellen Sie Ihr Gerät auf den BURST-Modus (1-2 Hz) für 30 Minuten, 1-2 Mal am Tag.

Ohrpunkt-Behandlung

Position der Punkte

Drei Punkte befinden sich auf der Innenseite des Ohrs, wie rechts dargestellt.

Behandlungsdauer und -technik

Akupressur: Drücken Sie mit einem Stift (nicht mit der Spitze) auf einen Punkt an der Innenseite des Ohrs. Drücken Sie nacheinander die drei abgebildeten Punkte. Folgen Sie den Behandlungsanweisungen wie oben beschrieben für 30 Minuten, 3-4 Mal täglich.

Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur nach der Geburt, nicht während der Schwangerschaft oder während der Geburt. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt.

Nach der Geburt – Kaiserschnitt und Narbenschmerzen

IV

Nach einer Kaiserschnittentbindung kommt es häufig vor, dass Sie noch einige Zeit nach der Entbindung Schmerzen im Bereich des Einschnittes oder in dessen Nähe haben. Diese Schmerzen können mit den nachstehenden Anwendungen behandelt werden.

TENS-Behandlung

⌖ Position der Punkte

Platzieren Sie vier kleine Elektroden auf dem Körper. Platzieren Sie entweder ein Paar auf jeder Seite der Narbenlinie oder ein Paar oberhalb und unterhalb, wie rechts dargestellt. Die 1 auf dem Bild entspricht einem Paar und die 2 entspricht einem weiteren Elektrodenpaar. Der Behandlungsstrom fließt dann entweder über oder entlang der Narbenlinie. Probieren Sie beide Elektrodenpositionen aus, um zu sehen, welche für Sie am besten geeignet ist.

⏱ Behandlungsdauer und -technik

Mit einem TENS-Gerät: Stellen Sie Ihr Gerät auf den BURST-Modus (1-2 Hz) für 30 Minuten, 2-3 Mal pro Tag.

Ohrpunkt-Behandlung

⌖ Position der Punkte

Ein Punkt befindet sich auf der Innenseite des Ohrs, einer auf der Außenseite.

⏱ Behandlungsdauer und -technik

Akupressur: Mit einem Stift (nicht mit der Spitze) Druck auf den Punkt an der Innenseite des Ohrs ausüben, den Punkt an der flachen Außenseite des Ohrs 30 Minuten lang, 3-4 Mal täglich, einklemmen (ggf. mit einer Wäscheklammer).

Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur nach der Geburt, nicht während der Schwangerschaft oder während der Geburt. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt.

Beckenboden- und Inkontinenzbehandlung

V

Nach der Schwangerschaft und der Geburt kommt es häufig vor, dass die Beckenbodenmuskulatur etwas an Spannkraft verliert. Dies führt häufig zu Harninkontinenz, von der bis zu 45 % der Frauen in der Zeit nach der Geburt betroffen sind. (6) Es gibt drei Hauptarten von Harninkontinenz:

i) Belastungsinkontinenz - wenn Urin ausläuft, wenn Sie springen, husten oder lachen.

ii) Dranginkontinenz - wenn Sie einen starken Harndrang verspüren, auch wenn Ihre Blase nicht voll ist.

iii) Gemischte Inkontinenz - eine Kombination aus Drang- und Belastungsinkontinenz. Viele Experten sind der Meinung, dass Frauen, die vaginal entbunden haben, am ehesten eine Belastungsinkontinenz entwickeln. (7) Dies kann für eine frischgebackene Mutter eine große Herausforderung sein, aber glücklicherweise kann sie mit Beckenbodentraining erfolgreich und ohne chirurgischen Eingriff behandelt werden!

TENS-Behandlung

Position des Punktes

Dieser Punkt befindet sich am unteren Teil des Körpers. Legen Sie eine kleine Elektrode auf die Vorderseite und eine auf den Rücken, wie rechts dargestellt. Achten Sie darauf, dass die Elektroden genau in der gleichen Position, aber auf den gegenüberliegenden Seiten des Körpers platziert werden, damit der TENS-Strom zwischen den Elektroden fließen kann.

Behandlungsdauer und -technik

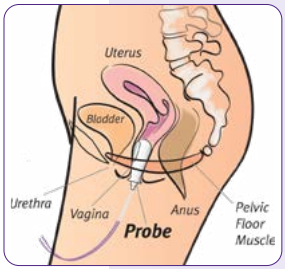
Mit einem TENS-Gerät: Stellen Sie die Frequenz des Geräts auf 80/100 (Hz) Impulse pro Sekunde und den Modus auf “Burst” (wenn Sie “Burst”-Einstellung nicht haben, stellen Sie es auf “kontinuierlich”) für 30 Minuten, 2-3 Mal pro Tag.

Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur nach der Geburt, nicht während der Schwangerschaft oder während der Geburt. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt.

Nach der Geburt – Mit einem Beckenbodentraining

V

Beckenbodentoner sind ähnlich wie TENS-Geräte elektrische Geräte, die mit einer Sonde geliefert werden (im Gegensatz zu selbstklebenden Elektroden). Geräte wie das Elle TENS+ und das SensaTONE werden mit einer Sonde geliefert und können wirksam zur Behandlung der drei auf Seite 27 genannten Inkontinenzarten eingesetzt werden.



Straffende Behandlung

Position der Punkte

Die Sonde muss gemäß den Anweisungen im Handbuch in die Vagina eingeführt werden. Nach dem Einsetzen sollte die Sonde dem Diagramm entsprechen. Zur Behandlung von Stressinkontinenz verwenden Sie Modus B (beim SensaTONE) oder Programm 2 (beim Elle TENS +).

Behandlungsdauer und -technik length

30 Minuten einmal pro Tag oder jeden zweiten Tag, je nach Schweregrad.

Übung

Position der Punkte

Finden Sie Ihre Beckenbodenmuskeln. Sie können Ihre Beckenbodenmuskeln spüren, wenn Sie versuchen, den Urinfluss zu stoppen, wenn Sie auf die Toilette gehen. Es wird nicht empfohlen, den Urinfluss regelmäßig mitten im Fluss zu unter-brechen, da dies für die Blase schädlich sein kann.[8]

Dauer und Technik der Behandlung

Um Ihre Beckenbodenmuskeln zu stärken, setzen Sie sich bequem hin und spannen Sie die Muskeln 10 bis 15 Mal an. Halten Sie nicht den Atem an und spannen Sie nicht gleichzeitig die Bauch-, Gesäß- oder Oberschenkelmuskeln an.

Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur nach der Geburt, nicht während der Schwangerschaft oder während der Geburt. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt.

V

Ohrpunkt-Behandlung

Position der Punkte

Zwei Punkte befinden sich auf der Innenseite des Ohrs.

Behandlungsdauer und -technik

Akupressur: Mit einem Stift (nicht mit der Spitze) 30 Minuten lang 3-4 Mal täglich Druck auf die Punkte an der Innenseite des Ohrs ausüben.

Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur nach der Geburt, nicht während der Schwangerschaft oder während der Geburt. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt.

Hinweise und Tipps

VI

Wie man Akupunktur zur Schmerzbehandlung einsetzt

Es ist sehr wichtig, die richtigen Akupunkturpunkte und Elektrodenpositionen zu finden, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Nehmen Sie sich Zeit, die Akupunkturpunkte zu finden, bevor Sie mit Ihrer ersten Behandlung beginnen. Wenn Sie Akupressur anwenden, werden Sie in der Regel nach einigen Sekunden der Behandlung ein schmerzhaftes Gefühl verspüren.

Die Ohrpunkte sind recht einfach zu finden. Benutzen Sie anfangs einen Spiegel, damit Sie deutlich sehen können, wo sich die Punkte befinden. Nach ein paar Behandlungen werden Sie sie leichter finden können, mit oder ohne Spiegel. Wenn Sie möchten, dass Ihr Partner Ihnen hilft, muss er Ihr Ohrläppchen festhalten.

Achtung! Wenden Sie die Punkte nur so an, wie es in diesem Ratgeber beschrieben und gezeigt wird oder wie es Ihnen Ihr Arzt verschrieben hat. Nur einige wenige Akupunkturpunkte werden während der Schwangerschaft empfohlen. Diese sind im Abschnitt “Vor der Geburt” aufgeführt.

Andere Behandlungen

Sowohl bei akuten als auch bei chronischen Schmerzen können Sie auch zwei- bis dreimal täglich für jeweils 10 Minuten geeignete, geschützte Kältepackungen anwenden.

Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur nach der Geburt, nicht während der Schwangerschaft oder während der Geburt. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt.

Hinweise und Tipps

VI

Warnungen und Kontraindikationen

1. Wenn Sie unter nicht diagnostizierten Schmerzen leiden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, bevor Sie eine der in diesem Ratgeber beschriebenen Techniken anwenden.
2. Verwenden Sie TENS NICHT, wenn Sie einen bedarfsgesteuerten Herzschrittmacher, eine schwere oder instabile Herzerkrankung oder kürzlich einen Herzinfarkt erlitten haben.
3. Platzieren Sie die Elektroden NICHT auf oder in der Nähe der Augen, im Mund, über der Vorderseite oder den Seiten des Halses, über dem Kopf, am Herzen oder in einem Bereich mit gebrochener, entzündeter, infizierter oder gefühlloser Haut. Elektroden sollten im Allgemeinen nur auf Haut mit normalem Empfinden angebracht werden, es sei denn, sie werden von einem Arzt überwacht.
4. Verwenden Sie TENS NICHT vor der Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche, es sei denn, Sie stehen unter ärztlicher Aufsicht.
5. Verwenden Sie TENS NICHT bei Tuberkulose, bösartigen Tumoren, sehr hohem oder niedrigem Blutdruck, Epilepsie, hohem Fieber oder akuten entzündlichen Erkrankungen, es sei denn unter ärztlicher Aufsicht.
6. Beenden Sie die Anwendung von TENS, wenn eine allergische Reaktion auftritt.
7. Die Stimulation sollte nicht über oder in der Nähe von krebsartigen Geschwüren angewendet werden.
8. Verwenden Sie TENS- oder SensaTONE-Geräte NICHT, während Sie Auto fahren oder potenziell gefährliche Maschinen bedienen.
9. Verwenden Sie das Gerät NICHT, wenn Sie eine Mikrowelle benutzen.
10. Wir empfehlen Ihnen, nur die Akupunkturpunkte und die Stellen, an denen die Elektrodenpads platziert werden, wie in dieser Anleitung gezeigt, und nur für die spezifischen Bedingungen, wie sie aufgeführt sind, zu verwenden und darauf zu achten, dass sich die Elektrodenpads nicht berühren.

Hinweise und Tipps

VI

Warnungen und Kontraindikationen

11. Wenn Sie Zweifel haben, wenden Sie sich vor der Anwendung an Ihren Arzt.
12. Wenn Sie schwanger sind, dürfen Sie die Elektroden NICHT über Ihrem Bauch anbringen.
13. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie die Elektroden verwenden, wenn Sie an einer Herzerkrankung, Epilepsie, nicht diagnostizierten Schmerzen, Metallimplantaten oder sonstigen Schmerzen leiden.
14. Benutzen Sie ein TENS-Gerät NICHT, ohne vorher die Gebrauchsanweisung gelesen zu haben.
15. Tauchen Sie Ihr TENS-Gerät NICHT in eine Flüssigkeit ein. Verwenden Sie es nicht in der Badewanne oder unter der Dusche.
16. Stellen Sie das Gerät NICHT in der Nähe einer übermäßigen Wärmequelle auf und betreiben Sie es nicht in der Nähe von entflammbaren Gasen.
17. Lassen Sie das Gerät NICHT auf eine harte Oberfläche fallen.
18. Versuchen Sie NICHT, Ihr TENS zu zerlegen.
19. Verwenden Sie nur die angegebenen Batterien und Elektroden.
20. Bei Beschädigung nicht verwenden. An den Lieferanten zurücksenden.
21. Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn Sie sie nicht benutzen.
22. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
23. Platzieren Sie die Elektroden NICHT auf oder in der Nähe der Augen, im Mund, über der Vorderseite oder den Seiten des Halses oder über dem Kopf oder dem Herzen
24. NICHT bei Tuberkulose, bösartigen Tumoren, sehr hohem oder sehr niedrigem Blutdruck, hohem Fieber oder akuten entzündlichen Erkrankungen verwenden, es sei denn unter ärztlicher Aufsicht.
25. Wenn eine Elektrode versehentlich entfernt wird, kann ein leichter Schock verursacht werden. In diesem Fall sollte das Gerät sofort ausgeschaltet werden.

Hinweise und Tipps

VI

Fehlersuche

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, eine wirksame Schmerzlinderung zu erzielen, lesen Sie diesen Ratgeber und die mit Ihrem Gerät gelieferte Gebrauchsanweisung noch einmal sorgfältig durch. Sie enthalten alle Informationen, die Sie für eine erfolgreiche Behandlung benötigen. Befolgen Sie alle vorgeschlagenen Anweisungen? Wenn Sie danach immer noch Schwierigkeiten haben, versuchen Sie die folgenden Tipps - einen nach dem anderen.

Body Clock oder Elle TENS

1. Versuchen Sie, die Batterie gemäß den Anweisungen in Ihrer Gebrauchsanweisung zu wechseln.
2. Nehmen Sie die Kabel heraus, schalten Sie das Gerät ein und prüfen Sie, ob die Betriebsanzeige funktioniert.
3. Wenn die Batterie gewechselt wurde und der Bildschirm nicht funktioniert, wenden Sie sich an den Hersteller oder Lieferanten und bitten Sie um Hilfe.
4. Wenn eine Batterie gewechselt wurde und der Bildschirm funktioniert, schalten Sie das Gerät aus, bevor Sie die Anschlusskabel verbinden. Diese sollten dann an die Elektroden angeschlossen werden. Stellen Sie das Gerät auf die niedrigste Stufe. Legen Sie die Elektroden auf die zu behandelnde Stelle und erhöhen Sie langsam die Intensität. Wenn Sie immer noch kein Gefühl haben, wenden Sie sich an den Hersteller oder Lieferanten.

Wo kann ich weiteres Zubehör finden?

Elektroden, Kabel, Beutel und vieles mehr erhalten Sie online unter www.Geburts-TENS.de für Bestellungen aus Österreich, Deutschland und der Schweiz.

Was, wenn ich mehr Hilfe brauche?

Besuchen Sie unser FAQ unter www.Geburts-TENS.de oder senden Sie uns eine Email an kontakt@Geburts-TENS.de

Warnung: Verwenden Sie diese Punkte nur nach der Geburt, nicht während der Schwangerschaft oder während der Geburt. Führen Sie niemals einen Stift oder andere Gegenstände in den Gehörgang ein. Verwenden Sie KEINE anderen Punkte - konsultieren Sie vor der Behandlung Ihren Arzt.

Quellenangaben

VI

1. Heidland A, Fazeli G, Klassen A, et al. Neuromuscular electrostimulation techniques: historical aspects and current possibilities in treatment of pain and muscle waisting. Clinical Nephrology. 2013;79 Suppl 1:S12-23. https:// pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23249528/
2. Santana LS, Gallo RBS, Ferreira CHJ, Duarte G, Quintana SM, Marcolin AC. Transcutaneous electrical nerve stimulation(TENS) reduces pain and postpones the need for pharmacological analgesia during labour: a randomised trial. Journal of Physiotherapy. 2016;62(1):29-34. doi:10.1016/j.jphys.2015.11.00
3. Dr Gurvinder Rull. TENS Machines. Patient.info. Published March 26, 2018. https://patient.info/treatment-medication/painkillers/tens-machines
4. Melzack R, Wall PD. Pain mechanisms: A new theory. Science. 1965; 150:971–9
5. Cluett E. (1994) SRN RM ADM PGCEA. Analgesia in Labour: A review of the TENS method. Professional Care of Mother and Child. Mar;4 (2): 50-2.
6. Zarawski M, Kołomańska D, Maj M, Panicz D, Opławski M, et al. (2017) The Impact of Pelvic Floor Exercises on the Quality of Life of Women with Urinary Incontinence – Analysis of Pregnancy and the Postpartum Period. J Nov Physiother Phys Rehabil 4(2): 035-
7. Harvard Health Publishing (2014). Types of urinary incontinence - Harvard Health. [online] Harvard Health. Available at: https://www.health.harvard.edu/bladder-and-bowel/types-of-urinaryincontinence.
8. NHS (ed.) (2020) What are pelvic floor exercises?, Pelvic Floor toning. Available at: https://www.nhs.uk/common-healthquestions/womens-health/what-are-pelvic-floor exercises/ (Stand: 12. October, 2022).

Body Clock Health Care Limited

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers (Body Clock Health Care Limited, 108 George Lane, South Woodford, London E18 1AD, UK) vervielfältigt, in einem Datenabfragesystem gespeichert oder in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, sei es elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen oder auf andere Weise, übertragen werden.

HINWEIS: Obwohl alle Anstrengungen unternommen wurden, um die Genauigkeit zu gewährleisten, können die Herausgeber keine Verantwortung für etwaige Fehler übernehmen. Das medizinische Wissen ändert sich ständig. Wenn neue Informationen verfügbar werden, können Änderungen bei der Behandlung, den Verfahren und der Ausrüstung erforderlich werden.

Exklusiver Vertrieb durch Body Clock Health Care Ltd

Vertreten durch: www.Geburts-TENS.de für Deutschland, Österreich und die Schweiz

März 2023

Body Clock Health Care Ltd, 108 George Lane, South Woodford,
London E18 1AD, UK. Tel: (+44) (0)20 8532 9595 Fax: (+44) (0)20 8532 9551
UK enquiries: email:advice@bodyclock.co.uk www.bodyclock.co.uk
USA enquiries: email:advice@bodyclock.net www.bodyclock.net