

➔ Krankheitsbild

Funktionelle Obstipation

Bei einer funktionellen Obstipation ist der Beckenboden so hyperten, dass sich der Darm nicht reflektorisch entleeren kann. Die zu hohe Spannung in der Puborektalschlinge verhindert, dass die Stuhlsäule im Rektum auf den Musculus sphincter ani sinkt (Beckenboden-Sphinkter-Dyssynergie). Auslöser können sowohl die Angst vor Schmerzen beim Stuhlgang sein als auch ein generell zu stark angespannter Rumpf. Auch wenn anfangs nur eine milde Verstopfung vorliegt, kann es zu einem Teufelskreis, dem Schmerz-Retentions-Schmerz-Zyklus kommen und damit zu einer Chronifizierung mit weiteren Folgen. Hält der Patient den Stuhl zurück, sammelt sich dieser im Enddarm und es folgt eine andauernde Überdehnung und Erweiterung des Darms (Megakolon). Dies senkt die Wahrnehmungsschwelle für einen vollen Darm und führt zu vermindertem Stuhldrang. Es bilden sich große Kotsteine. Diese können die Patienten nicht mehr ausscheiden. Frischer, weicher Stuhl wird von oberen Darmanteilen nachtransportiert, schiebt sich an den Kotsteinen vorbei und kann nicht mehr zurückgehalten werden – es kommt zum Stuhlschmieren.

Die Angst vor dem großen Geschäft

Funktionelle Obstipation bei Kindern Die sechsjährige Mia geht nicht gern aufs Klo. Sie hält ihren Stuhl oft tagelang zurück – mit unangenehmen und schmerzhaften Folgen. Mit viel Geduld und einer abwechslungsreichen Therapie gelingt es Physiotherapeutin Julia Jennrich, die Beckenbodenmuskulatur zu entspannen und dem Mädchen zu helfen.

➔ Mia ist ein lebhaftes und neugieriges sechsjähriges Mädchen, aber sie hat seit einiger Zeit ein großes Problem. Sie leidet unter Verstopfung und weigert sich, auf die Toilette zu gehen, weil sie Schmerzen beim Stuhlgang hat. Erst die Therapiestunden bei einer Physiotherapeutin schaffen Abhilfe.

Der Fall

Das große Geschäft gelingt Mia nur unter Qualen und ist jedes Mal ein Drama. Ihr Stuhl ist sehr hart, da sie ihn oft tagelang zurückhält. Mia bekommt beim Drücken einen knallroten Kopf vor Anstrengung und weint. In den letzten Wochen wurde es immer schlimmer. Das Abführen ist in der Familie zu einem Reizthema geworden, und das Kind fühlt sich überhaupt nicht mehr wohl. Sie hat weniger Appetit als sonst und klagt häufig über Bauch- und Kopfschmerzen und über Übelkeit.

Ihre Eltern sind verzweifelt. Vom großen Bruder kennen sie das Problem nicht. Ihre Tochter reagiert ablehnend auf Gesprächsversuche und streitet nun oft mit ihnen. Ihre Eltern beziehen es mittlerweile auf sich und denken, es ginge Mia darum, vor allem das Gegenteil von dem zu tun, was sie von ihr wollen. Alle Konflikte scheinen mit dem Thema Verdauung verknüpft zu sein. Dabei war Mia doch schon mit drei Jahren trocken geworden, und alles klappte gut. In der Unterhose der Tochter finden die Eltern

zwischen durch Schmierstuhl, und hin und wieder kotet Mia nun sogar ein, wenn der Druck zu groß wird.

Mias Problem hängt zeitlich mit dem Wechsel in die Schule zusammen. Die Lehrerin erzählt, dass Mia in der Schule ihr großes Geschäft mittels Vermeidungsstrategien umgeht. Sie sitzt dann stark vornübergebeugt auf ihrem Platz oder steht verkrampt mit gekreuzten Beinen auf dem Pausenhof. Ihre Lehrerin sieht ihr manchmal an, dass der Bauch nach dem Essen der Brotzeit drückt, und sie versucht das Kind auf die Toilette zu schicken. Das hat zur Folge, dass Mia in letzter Zeit nicht mehr gerne in die Schule geht, und sie bittet morgens oft, ob sie zu Hause bleiben darf.

Der Arztbesuch

Mias Eltern erhoffen sich Hilfe vom Kinderarzt. Dieser verschreibt ein sanftes Abführmittel für Kinder, damit der Stuhl weich wird und die Verdauung wieder in Gang kommt. Er sieht sonst die Gefahr, dass Mia vermehrt einkoten könnte oder eine chronische Verstopfung entwickelt. Gleichzeitig empfiehlt er, Mia in der Proktologiesprechstunde im Kinderkrankenhaus vorzustellen. Er möchte eine Fehlbildung des Darms ausschließen und sichergehen, dass kein anderes organisches Problem vorliegt. Er beruhigt Mias Eltern aber und sagt, dass dies nur selten vorkomme

und Verstopfungen bei Kindern in der Regel funktionell seien und damit behandelbar.

In der Klinik zeigt sich, dass Mia keine organischen Fehlbildungen, sondern eine funktionelle Verstopfung hat (☞ KRANKHEITSBILD, S. 32). Der Kinderarzt sagt, er wolle ihr daher vorerst zwei Mal sechs Einheiten Physiotherapie verschreiben. Er rät dazu, eine Physiotherapiepraxis zu suchen, die sich auf die Behandlung von Beckenbodendysfunktionen bei Kindern spezialisiert hat. Parallel dazu wird Mia noch auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten untersucht. Denn eine Laktose- oder Fruktoseintoleranz könnte die Bauchschmerzen ebenfalls auslösen. Die Untersuchungen fallen bei Mia glücklicherweise alle negativ aus.

Die Physiotherapie

Mias Mutter findet eine spezialisierte Physiotherapeutin. Diese strahlt von Beginn an Zuversicht aus und konzentriert sich in der ersten Therapiestunde auf ein Gespräch mit Mia und ihrer Mutter über die Krankheitsvorgeschichte. Die kleine Patientin ist zuerst skeptisch und schüchtern und mag nicht über ihr Problem sprechen. Sie ist froh, dass ihre Mutter dabei ist und die Schwierigkeiten erläutert. Die Physiotherapeutin ist sehr verständnisvoll, erklärt, dass sie ihr helfen kann, und zeigt ihr verschiedene Bälle und Geräte, mit denen sie zusammen üben werden. Sie vereinbaren, dass die Mutter dabei ist, wenn Mia es möchte, oder auch im Wartezimmer lesen kann, wenn Mia sich traut, alleine mit der Physiotherapeutin zu üben. In diesem Fall kommt die Mutter für die letzten zehn Minuten in die Behandlung dazu, und ihre Tochter erzählt ihr, welche Übungen sie gelernt oder ob sie Übungen für zu Hause mitbekommen hat.

Gefühle benennen, Konflikte besprechen und über das Problem reden → Die Physiotherapeutin beginnt die nächste Therapiestunde mit Emotionskarten (☞ ABB. 2). Sie legt ungefähr fünfzehn davon auf den Boden. Die Karten zeigen Bilder mit unterschiedlichen Gefühlszuständen wie glücklich, wütend, albern, mutig oder traurig. Mit ihrer Hilfe kommt die Therapeutin mit dem Mädchen ins Gespräch, und Mia lernt, über ihre Gefühle zu sprechen und sie wahrzunehmen. Beide wählen je drei Karten und erklären anhand dieser, ob es in der letzten Woche Situationen gab, in denen man sich zum Beispiel traurig, wütend oder mutig gefühlt hat. Das wird das Einstiegsritual in jede Behandlung. Mit der Zeit findet Mia Gefallen daran und freut sich oft schon darauf, Dinge zu erzählen, die sie beschäftigt haben. Die Physiotherapeutin verfolgt mit diesem Ritual das Ziel, dass Mia sich insgesamt besser entspannen kann, wenn sie lernt, über Konflikte zu sprechen.

Außerdem thematisiert die Physiotherapeutin das Thema Verdauung und Ausscheidungen. In Mias Familie ist dies ein sehr schambehaftetes Thema, über das nicht viel geredet wird. Erst ist es daher für das Mädchen ungewohnt, über das große Geschäft oder die Toilette zu sprechen. Aber mithilfe verschiedener Kinderbücher, die sie sich gemeinsam mit der Therapeutin anschaut, findet sie es nach und nach sogar manchmal lustig (☞ BUCHTIPPS, S. 36).

- ABB. 2 Mithilfe von Emotionskarten lernt Mia, über ihre Gefühle zu sprechen.
- ABB. 3 Bewegung gehört in jeder Therapiestunde dazu. Doch auch im Alltag soll Mia möglichst viel aktiv sein.
- ABB. 4 Ein bisschen wie Nintendospiele: Das Üben mit dem Biofeedbackgerät macht Mia besonders viel Spaß.

Körperwahrnehmung verbessern → Ein wichtiges Behandlungsziel ist, dass Mia ihre Körperwahrnehmung verbessert. Damit sie komplikationslos abführen kann, muss sie die Füllung des Darms spüren, um rechtzeitig die Toilette aufzusuchen. Mia lernt zunächst sensible Hautreize zu deuten. Sie soll Zahlen oder Buchstaben, die ihr die Therapeutin mit dem Finger auf den Rücken schreibt, erraten. Und die Therapeutin legt ihr Bierdeckel auf verschiedene Körperstellen, die Mia in Rückenlage mit geschlossenen Augen nur durch Spüren benennen soll. Auch ein Luftballon und der Pezziball kommen zum Einsatz und ein warmes Kirschkernkissen, um Durchblutung und Darmfunktion anzuregen. Anschließend macht die Therapeutin eine Colonmassage. Diese zeigt sie auch den Eltern, damit sie Mia zu Hause unterstützen können. Eine Colonmassage bringt den Darminhalt in Richtung Darmausgang und regt die Peristaltik an.

In einer späteren Einheit lernt Mia, ihren Darm zu spüren, indem sie mit einem Tennisball den Verlauf des Darms abrollt oder sich mit ihrem Bauch über verschieden große und pralle Bälle rollt.



Das Thema Verdauung ist oft schambehaftet. Kinderbücher können dem Thema Leichtigkeit zurückgeben.

Anatomie kindgerecht vermitteln → Mithilfe von Anatomiebüchern für Kinder wie der Klassiker „Wieso? Weshalb? Warum? – Profiwissen Körper“ lernt Mia, wie ihr Verdauungstrakt funktioniert. In einer Behandlung malt sie mit der Therapeutin auf, welche Stationen eine Banane im Körper passiert – vom ersten Biss, bis sie als das große Geschäft wieder in der Toilettenschüssel landet. Mia findet es interessant, wie die Organe im Bauch zusammenspielen. Das vermindert ihre Angst, und sie lernt, die Signale ihres Körpers besser zu deuten.

Bewegen, bewegen, bewegen → Bewegungsübungen kurbeln die Darmtätigkeit an und helfen, den Muskeltonus insgesamt zu regulieren (☞ ABB. 3 UND 5, S. 37). Deshalb darf Mia sich richtig im Behandlungsraum austoben. Sei es beim Hüpfen auf dem Trampolin oder auf dem Gymnastikball, beim Turnen auf der Matte, beim Seilspringen, beim Klettern oder beim Laufen. Bewegung gehört in jeder Therapieeinheit dazu, und die Physiotherapeutin ermuntert Mias Eltern, sie in einem Sportverein anzumelden.



Lockern und entspannen → Auch Lockerungsübungen gehören zum Repertoire, denn Mia neigt zu einer sehr hohen Körperspannung. Sie lernt, ihre Arme und Beine auszuschütteln, kreist ihr Becken oder tanzt zu Musik. Die Eiszapfenübung liebt Mia besonders: Zuerst steht sie steif wie ein gefrorener Eiszapfen auf der Matte. Dann stellt sie sich vor, wie Sonnenstrahlen sie aufwärmen, und gleich einem schmelzenden Eiszapfen wird sie lockerer und fließt langsam wie Wasser auf die Matte.

Die Physiotherapeutin spricht mit Mia darüber, dass ihre Muskeln häufig zu fest angespannt sind, und zeigt ihr verschiedene Entspannungsübungen. Beispielsweise legt sich Mia auf ein warmes Kirschkernkissen und bewegt ihr Becken, oder sie soll versuchen, immer tiefer in ihren Bauch zu atmen. Am liebsten hat sie es, wenn die Therapeutin ihre Fußsohlen massiert. Eine Maßnahme, die die Mutter nun auch oft zu Hause macht.

Mia übt außerdem auf der Vibrationsplatte Galileo, die in der Praxis steht. Bei niedrigen Frequenzen sitzt oder steht sie einige Minuten auf dem Gerät. Das schüttelt den ganzen Körper durch, und sie findet es lustig, weil es sich so anfühlt, als würde man in einer Kutsche über Kopfsteinpflaster fahren. Ihre tiefen, stabilisierenden Rumpfmuskeln entspannen sich durch das sanfte Schütteln.

Bei der Ernährungsumstellung müssen die Eltern helfen → Aber nicht nur bei der Massage von Darm und Füßen ist die Mitarbeit der Eltern gefragt. Sie können Mia auch bei ihrem Ernährungsverhalten unterstützen. Sie beleuchten gemeinsam mit der Physiotherapeutin, was und wie regelmäßig das Kind isst und trinkt. Die Ernährungsanpassung ist ein zentrales Element in der Behandlung. Ballaststoffreiche, ausgewogene Kost und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind unverzichtbar. Mias Familie unterstützt sie, indem alle auf regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten achten sowie Zucker, Fett und

Auszugsmehle reduzieren. Sie essen Obst und viel Gemüse – versuchen aber absolute Verbote wie „keine Schokolade“ zu vermeiden. Eine Flasche Wasser und ungesüßter Tee stehen für Mia nun auch außerhalb der Mahlzeiten immer bereit.

Toilettentraining und Stuhltagebuch → Eine weitere wichtige Aufgabe, die Mia erhält, ist das Toilettentraining. Sie soll regelmäßig ca. 20 Minuten nach den Mahlzeiten die Toilette aufsuchen und sich dort für ein paar Minuten entspannt hinsetzen. Ziel ist es, den gastrokolischen Reflex auszunutzen, dass also durch die Dehnung des Magens nach dem Essen die Bewegung im Dickdarm angeregt wird. Wichtig

ist, dass Mia und ihre Eltern darauf achten, dass die Rahmenbedingungen stimmen. Mias Fußsohlen sollen Bodenkontakt haben, damit sie Halt hat und bequem sitzen kann. Ihre Mutter stellt ihr eine Fußbank bereit und hängt wieder die Sitzverkleinerung neben die Toilette. Sie sorgt dafür, dass es im Bad warm und gemütlich ist. Mia darf ein Buch mitnehmen oder eine CD anmachen. All dies trägt dazu bei, dass sich die Beckenbodenmuskulatur entspannt.

Als Hausaufgabe soll Mia mit ihrer Mutter von nun an ein Stuhltagebuch führen. Das Mädchen hat dafür mit der Therapeutin ein Blatt gemalt, auf dem die Wochentage für einen Monat eingezeichnet sind. Darin werden die Entleerungsfrequenz und Besonderheiten wie Schmerzen, Stuhlkonsistenz etc. dokumentiert. Mia freut sich, dass sie jedes Mal nach einem gelungenen Geschäft einen Aufkleber einkleben darf. Sie hat dafür extra hübsche Sticker bekommen.

Biofeedback hilft, spielerisch zu trainieren → Viele Kinder üben gerne mit Biofeedbackgeräten. Auf dem Markt sind verschiedene Produkte dafür erhältlich. Mias Therapeutin nutzt das Mikti von Bosana. Klebende EMG-Körperoberflächenelektroden auf dem Damm messen die Spannung der Beckenbodenmuskulatur und



Biofeedbackgeräte visualisieren die Beckenbodenspannung und ermöglichen es, spielerisch zu trainieren.

★ **Buchtipps**

Mit Büchern die Scham überwinden

Die Kackwurstfabrik
Marja Baseler, Annemarie van den Brink und Tjarko van der Pol
Klett Kinderbuch 2018
ISBN 978-3954701889
15,00 €
ab 7 Jahre

So ein Kack!
Pernilla Stalfelt
Beltz & Gelberg 2017
ISBN 978-3895651694
11,80 €
4–6 Jahre

Der Kackofant
Klaus Cäsar Zehrer
Klett Kinderbuch 2013
ISBN 978-3954700332
13,95 €
2–4 Jahre

Herr Kacks und das Pi
Sigrun Eder, Elisabeth Marte und Evi Gasser
edition riedenburg 2014
ISBN 978-3902943583
19,90 €
3–5 Jahre

Machen wie die Großen
Sigrun Eder, Daniela Klein und Michael Lankes
edition riedenburg 2013; 2. Aufl.
ISBN 978-3902647269
19,90 €
3–5 Jahre

Juli und das Monster
Jutta Bauer, Kirsten Boie
Beltz & Gelberg 2019
ISBN 978-3407760203
6,50 €
4–6 Jahre

Vom kleinen Maulwurf, der wissen wollte, wer ihm auf den Kopf gemacht hat
Werner Holzwarth, Wolf Erlbruch
Peter Hammer Verlag 2019;
49. Aufl. ISBN 978-3872944078
14,00 €; ab 2 Jahre

Was macht man mit einem Problem?
Kobi Yamada
Adrian Verlag 2018
ISBN 978-3947188123
12,95 €; ab 6 Jahre



Abb.: Anja Wulf (Symbolbild)

ABB. 5 Der Pezziball ist bei Kindern besonders beliebt und vielfältig einsetzbar. Mia möchte unbedingt in jeder Therapie mit ihm üben.

geben diese auf einem Handgerät in kindgerechten Bildern wieder (☞ ABB. 4, S. 35). Das Kind kann damit Spannung und Entspannung der Muskulatur sehen, die es sonst so schlecht spürt.

Mia möchte gerne mit dem Biofeedback arbeiten, denn das Handgerät erinnert sie an den Nintendo ihres Bruders. Der Kinderarzt hat ihr ein Rezept für das Gerät ausgestellt. Damit bezahlt ihre Krankenkasse ein Leihgerät für drei Monate. Dreimal in der Woche übt sie nun damit zu Hause für circa zehn Minuten spielerisch ihre Beckenbodenspannung zu lösen, nachdem die Physiotherapeutin sie innerhalb der Therapie genau in die Handhabung eingewiesen hat. Es motiviert Mia, dass das Gerät auf ihre Muskularbeit reagiert, und sie kann das Gerät auch auf der Toilette einsetzen.

Offen über das Thema sprechen → Nach drei Wochen erzählt Mia der Therapeutin von ersten Erfolgen. Dank der Übungen und der Hausaufgaben kann sie Woche für Woche besser und regelmäßig abfühnen. Sie hat gelernt, besser auf ihren Bauch zu hören, und es tut ihr gut, über die Angst vor dem Abfühnen zu sprechen. Die gesamte Familie redet nun offener über das Thema Verdauung. Auch wenn Mia zunächst nur nachmittags zu Hause das große Geschäft macht, freut das alle sehr und macht das Mädchen mächtig stolz. Sie klagt seltener über Bauch- und Kopfschmerzen. Mia unbeschwerter zu sehen, macht die Eltern sehr froh. Auch isst sie jetzt wieder gerne. Das sanfte Abführmittel, was sie noch bis zum Ende der ersten Therapieserie eingenommen hat, soll sie nun langsam ausschleichen, und der Arzt verschreibt ihr noch ein weiteres Rezept für die Physiotherapie, damit sie ihre Übungen regelmäßig weitermacht.

Julia Jennrich

🎁 Gewinnen

Kinderbücher

physiopraxis-Abonnenten, aufgepasst! Wir verlosen drei Exemplare des Buchs „Die Kackwürstfabrik“ von Marja Baseler, Annemarie van den Brink und Tjarko van der Pol aus dem Klett Kinderbuch Verlag und drei weitere Exemplare des Beltz&Gelberg-Buchs „So ein Kack!“ von Pernilla Stafelt. Wer mitmachen möchte, klickt bis zum 10.3.2020 unter www.thieme.de/physiopraxis > „Gewinnspiel“ auf den jeweiligen Buchtitel.



👩 Autorin



Julia Jennrich, BSc, arbeitet als selbstständige Physiotherapeutin für zwei Praxen im Hamburger Westen und in Eppendorf. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der Beckenbodentherapie mit Erwachsenen und Kindern. In der Therapie ist es ihr wichtig, dass die Patienten eine positive Einstellung zu ihrem Körper bekommen, um besonders bei Kindern hier wichtige Weichen zu stellen.