

# Uterus Release Method

## URM bei primärer Dysmenorrhoe – was ist das?

Eine neu entwickelte physiotherapeutische Behandlungsmethode, die zur Linderung bei periodenbezogenen Unterleibsschmerzen verhelfen soll.

Die Studie ist über den Verlauf eines Jahres angelegt:

3 Monate Dokumentation

3 Monate 1x Behandlung pro Zyklus

3 Monate Dokumentation

Auswertung

## Studienziel

1. Wir möchten zeigen, dass Unterleibsschmerzen auf einfache Weise und ohne Schmerzmittel behandelbar sind.
2. ist ein Ziel, dass die Betroffenen möglichst schnell unabhängig werden und in der Lage sind, sich selbst helfen zu können.

## Erwartungshorizont

Schmerzlinderung

Linderung weiterer Beschwerden (Krämpfe, Übelkeit, Fatigue etc.)

Medikamentenreduktion

positiver Einfluss auf Folgeperioden

## Studienablauf

### Aufklärung der Patientin

Gespräch

Infobroschüre

### Dokumentation

Datenschutz- & Einverständniserklärung

Mitwirkungsverpflichtung

Periodentagebuch

wissenschaftlicher Fragebogen

Befund vorher/nachher

### Behandlung

zum Zyklusbeginn

### Auswertung

Vergleich der Wirksamkeit anhand der Dokumentation

Vergleich mit anderen Ansätzen/Studien

## Ausschlusskriterien

Schwangerschaft

gesicherte Endometriose

GIT-Erkrankungen  
(Mb. Crohn, Colitis ulcerosa, usw.)

Harnwegs- & Nierenerkrankungen

Psychiatrische Erkrankungen

nach Bauch-OP bis zu 6 Monaten

# Gespräch

## Anamnese

- ausstehende Fragen klären
- nach Allgemeinzustand erkundigen
- Beschwerden beschreiben, lokalisieren und quantifizieren
- Kontraindikationen ausschließen

## Behandlung

1. Behandlung, sofern Kriterien erfüllt
2. Allgemeinzustand in Ordnung
3. keine Kontraindikationen

## Kontraindikationen

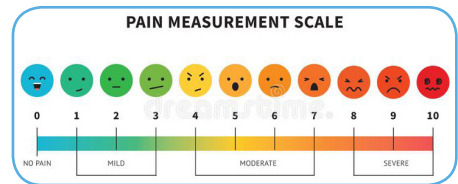
- offene Wunden
- Fieber
- vegetative Entgleisungen
- Hinweise auf schwere Erkrankung

# Annahme

## klinische Erklärung

Spannungen am Myometrium, teils durch die aufwendigen Stoffwechselfvorgänge sowie Verletzungen und damit verbundenen Heilungsprozesse an der Mucosa der Gebärmutter.

Da es sich um ein komplexes Organ handelt, das durch die Hormonregulation Einfluss auf den gesamten Organismus hat, kann es hilfreich sein, unterstützend auf diesen Schlüsselpunkt einzuwirken.



# Behandlung

## Behandlungsvorgang

Patientin in Rückenlage

Die Beine werden angewinkelt gelagert zur Entspannung der Bauchdecke

orientierende Palpation

Spannungen der Gebärmutter lösen

Spannungen umliegender myofaszialer und organischer Strukturen lösen



# Was muss ich tun?

## Papierkram lesen und ausfüllen

Datenschutzerklärung

Einverständniserklärung

Mitwirkungserklärung

Warum das?

Das sind rechtliche Standardverfahren, die bei Studien notwendig sind.

## Hilfe bei der Dokumentation

Periodentagebuch führen

Fragebogen ausfüllen

Uns deine Beschwerden schildern

Warum das?

Eine exakte und unverfälschte Dokumentation gibt uns die Möglichkeit, die Wirksamkeit der Behandlung nachzuweisen.

## Zur Behandlung

Es werden drei Termine möglichst zum Beginn deines Zyklus vereinbart

Einer Gruppe wird die Technik zur Eigenbehandlung beigebracht.

Warum das?

1. möchten wir zeigen, dass Unterleibsschmerzen auf einfache Weise ohne Schmerzmittel behandelbar sind.

2. ist ein Ziel, dass die Betroffenen möglichst schnell unabhängig werden und in der Lage sind, sich selbst helfen zu können.



# Vergleich der Ergebnisse

## vor den Behandlungen

Schmerzskala & -beschreibung

Periodentagebuch

## direkt vor der Behandlung

Schmerzskala & -beschreibung

Allgemeinzustand

## direkt nach der Behandlung

Schmerzskala & -beschreibung

Periodentagebuch

## 1. Woche nach Behandlung

Schmerzskala & -beschreibung

Wohlbefinden und Allgemeinzustand

## nach den Behandlungen

Schmerzskala & -beschreibung

Abweichungen/Unregelmäßigkeiten/  
Störungen der Periode?

Periodentagebuch

## Zeitstempel



# Kontakt

**Dr. med. Sylvia Stark**

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

Brühl 33

04109 Leipzig

Tel: 0341 - 98 89 88-0

Fax: 0341 - 98 89 88-90