



ENDOMETRIOSE UND OSTEOPATHIE

EVA EndoMarch 2021,

Ingeborg Kremen-Pilz MSc. D.O., PGDWHO

ÜBER MICH

- Physiotherapie 2000-2003 am Linzer AKh
- Osteopathie 2005-2011 an der Wiener Schule für Osteopathie
- Masterstudium Osteopathie 2011-2020 an der DUK Krems
- Frauen-Gesundheitslehrgang Osteopathie 2019-2020 in Wien
- selbständig tätig seit 2005 in Linz



Liebende Mutter, tanzende und schwimmende Frau, begeisterte Optimistin und Wegbegleiterin

ÜBER OSTEOPATHIE

„ Osteopathie ist so einfach wie der menschliche Organismus und der ist so einfach wie das Universum, denn in ihm sind die physikalischen, mentalen und seelischen Gesetze des Universums eingebettet. Um also den menschlichen Organismus vollkommen zu verstehen, ist es notwendig einen unendlichen/offenen Geist/Verstand zu besitzen.“

Harrison Freyette D.O., 1878-1960

- Begründet von Andrew Taylor Still (1828-1917)

„ Wir lehren euch Anatomie in allen ihren Teilen, sodass ihr in der Lage seid, jederzeit ein lebendiges Bild vor euch zu haben und ihr alle Gelenke, Bänder, Muskeln, Drüsen, Arterien, Venen, Lymphbahnen, die Oberflächen- und tiefen Faszien und sämtliche Organe vor euch seht, wie sie ernährt werden, was sie zu tun haben und was passiert, wenn ein Teil nicht richtig und zum richtigen Zeitpunkt funktioniert.“

A.T. Still – Zitat aus Jane Stark D.O. „Stills Faszienkonzepte“, 2007

OSTEOPATHIE

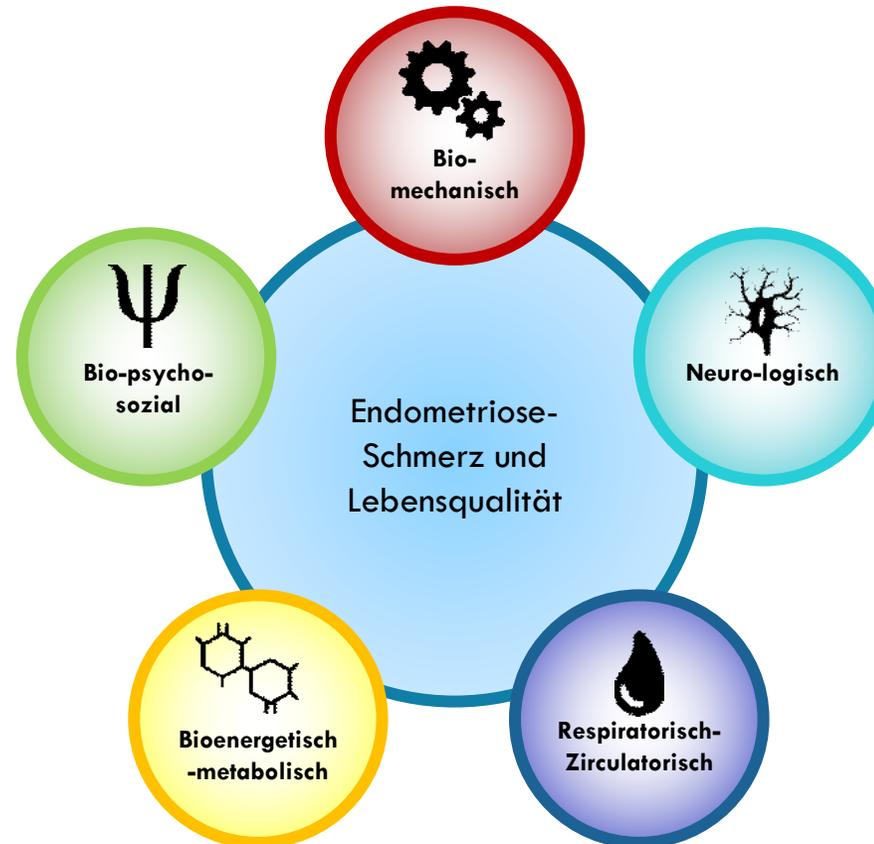
- Arbeit mit den Händen auf der Basis von Anatomie, Biomechanik und Physiologie
- „one to one“
- Wunderbarer Weg zum eigenen Selbst zu kommen
- Anamnesegespräch
- Untersuchung
- Fahrplanerstellung
- Behandlung je nach Befinden

OSTEOPATHIE UND FRAUENGESUNDHEIT

- Menstruation
- Zyklus
- Migräne
- Kinderwunsch
- Schwangerschaft
- Geburtsvor- und Nachsorge
- Beckenboden
- Blasen- und Darmfunktion
- Brustgesundheit
- Sexualität
- Autoimmunkrankheiten
- Work-Life-Balance
- Wechseljahre
- Vorbereitung und Rehabilitation Operationen
- Narbenmobilisation
- Gesundheitsberatung

FÜNF MODELLE DER OSTEOPATHIE

Der Blick durch verschiedene Linsen...





Biomechanische Techniken

1. Behandlung Ilio-Sakralgelenk
2. Bhdlg. Ligamentum latum
3. Mobilisation des Uterus (z.B. bei Seitneigung)

BIOMECHANISCHE – STRUKTURELLE ARBEIT

- bringt den Rahmen für die Organe, das Nervensystem und auch die Psyche
- Beinachse
- Wirbelsäule generell
- alte Unfälle
- alte Narben

→ Basis für die Frau um aktiv zu werden



Neurologische Techniken

1. Behandlung von Th12-L2, L5, SIJ, Sacrum
2. PRM am Kreuzbein
3. Bhdg. Dysfunktionaler Organe: caecum, sigmoid,...

NEUROLOGISCHE ARBEIT

- Versorgungsgebiete der Beckenorgane adressieren
 - Mobilisation der Gewebe über die Nervengeflechte im Becken
 - autonomes Nervensystem ausbalancieren
- weniger Schmerz, weniger Entzündungsneigung, weniger Niedergeschlagenheit

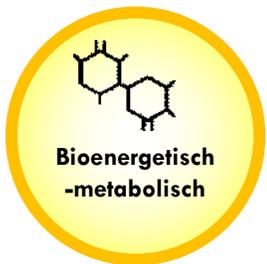


Respiratorisch-Zirkulatorische Techniken

1. Bessere Versorgung Art. uterina
2. Mobilisation der vesico-uterinen Aushöhlung und/oder des Douglasraumes
3. Grand manoeuvre – Liften der Bauchorgane

ATMUNG UND BLUTFLUSS

- Atmung bedeutet in Fortsetzung Bewegung der inneren Organe
 - „Massage“ der Blutgefäße
 - besserer Abfluss bei venöser Stauung in Beinen und Becken
 - flexiblere Narben → einfachere Blutzufuhr zu den Organen
-
- Atemübungen / Atemmeditation für zu Hause
 - Mobilisation des Unterbauchs
 - Narbenmobilisation



Bioenergetisch-Metabolische Techniken

1. Osteopathische Manual Therapie
2. Indirekte OMT
3. „endokrine“ Techniken – bessere Beweglichkeit der endokrinen Drüsen in Bezug zur Atmung

HORMONELLE UND BIOENERGETISCHE ARBEIT

- Überprüfung und Ausgleich der Hormonellen Drüsen:

→ Arbeit an Kopf und Schädelbasis

→ Nacken und oberer Thoraxappertur

→ Zwerchfell, 12. Rippe

→ Beckenboden: äußere und interne Techniken

- Anregen, ausgleichen – in Einklang mit der Atmung



Hypothalamus – Hypophyse 

Epiphyse 

Schilddrüse 

Pancreas 

Nebennieren 

Gonaden 



Bio-Psycho-Soziale Techniken

1. Arbeit am autonomen Nervensystem – besserer PRM
2. Anregen der parasympathischen Aktivität
3. Dämpfen der sympathischen Aktivität

NERVENSYSTEM UND PSYCHE

→ Körper zur Ruhe bringen:

- Sympathikotonus senken,
- parasympathische Aktivität anregen

→ Atmung in den Brustkorb und den Bauchraum

→ Mobilisation der Brustwirbelsäule

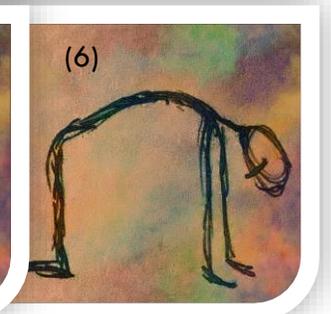
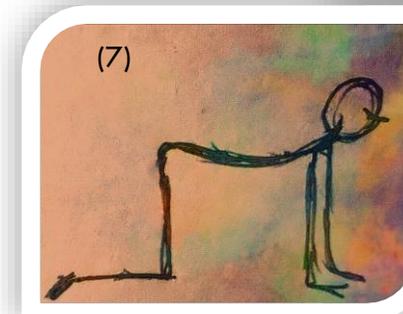
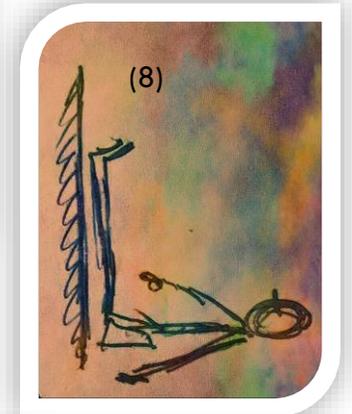
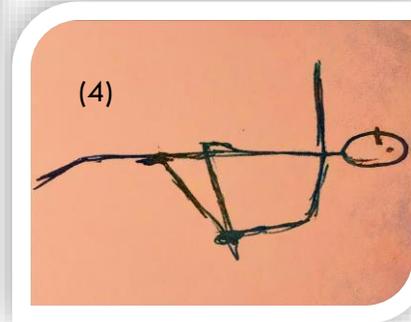
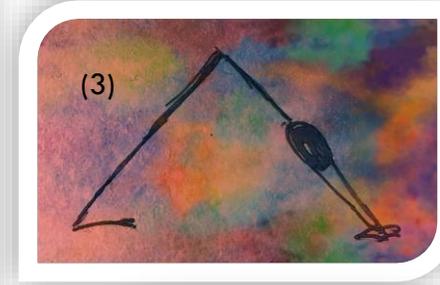
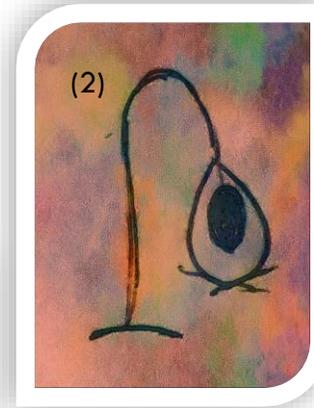
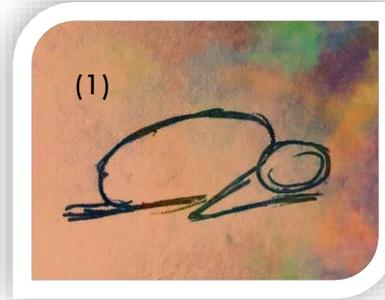
→ Entspannung fördern und auch dadurch Entzündungsbereitschaft senken

...Ideal zum beenden einer Behandlung

KLEINES EIGENPROGRAMM

- Stellung des Kindes (1)
- Vorbeuge im Stehen (2)
- Herabschauender Hund (3)
- Drehdehnlagerung (4) und Drehdehnsitz (5)
- Katze (6) – Kuh (7)
- gestreckte Beine hoch an die Wand – Becken mit Polster unterlagert (8)

... Yoga mit dem Ziel der Entspannung





ESL-STUDIE

EVA EndoMarch 2021,

Ingeborg Kremen-Pilz MSc., PGD WHO

ZIELSETZUNG ESL-STUDIE

- Gewinnung von Erkenntnissen bei Frauen die an Endometriose erkrankt sind
- Vergleich osteopathischer Behandlungen mit Entspannungsbehandlungen
- Wirksamkeitsnachweis Osteopathie
- Osteopathie als Ergänzung der Schulmedizin

STICHPROBE

- 21 Probandinnen
- 11 Frauen in der Interventionsgruppe
 - individuelle osteopathische Behandlungen
- 10 Frauen in der Kontrollgruppe
 - Entspannungsverfahren mit Wärme und Musik; bewusste Bauchatmung

ERGEBNISSE

Anzahl der Fragebögen – Patient Reported Outcome Measures
(Fleischmann & Vaughan, 2018) – **plus Rücklauf:**

- 31 Fragebögen pro Studienteilnehmerin ausgegeben – durchschnittlich 27 ausgefüllt erhalten
- 569 von 651 ausgegebenen Fragebögen retourniert
 - Rücklauf von 87,4%

BASELINE – SOZIODEMOGRAFISCHER ÜBERBLICK

Soziodemografische Daten	Osteopathiegruppe (n= 11)	Entspannungsgruppe (n =10)
Alter	33 (SD 7)	32,6 (SD 5,6)
BMI (kg/m ²)	24 (SD 4,2)	24 (SD 3,9)
Verheiratet	36,4 %	50 %
In Beziehung	18,2 %	10 %
Kinder	55 %	40 %
Berufstätigkeit	91 %	90 %
Raucherinnen	9 %	50 %

EM-SPEZIFISCHE ECKDATEN

Endometriose-Eckdaten	Studienpopulation (n= 21)
Alter bei Beschwerdebeginn	17,8 (n= 20, range 11 – 35, SD= 5,8)
Alter bei Diagnosestellung	26,1 (SD 6)
Vorhergegangene EM-OPs	1-7 EM-Operationen (MW= 1,86)
Hormonelle Therapie	Je 3 Frauen
Schmerzmedikation nach Bed.	NSAR, andere Analgetika, Parasympatikolytika (n=18)



ÜBER SCHMERZ UND ENDOMETRIOSE

EVA EndoMarch 2021,

Ingeborg Kremen-Pilz MSc., PGD WHO

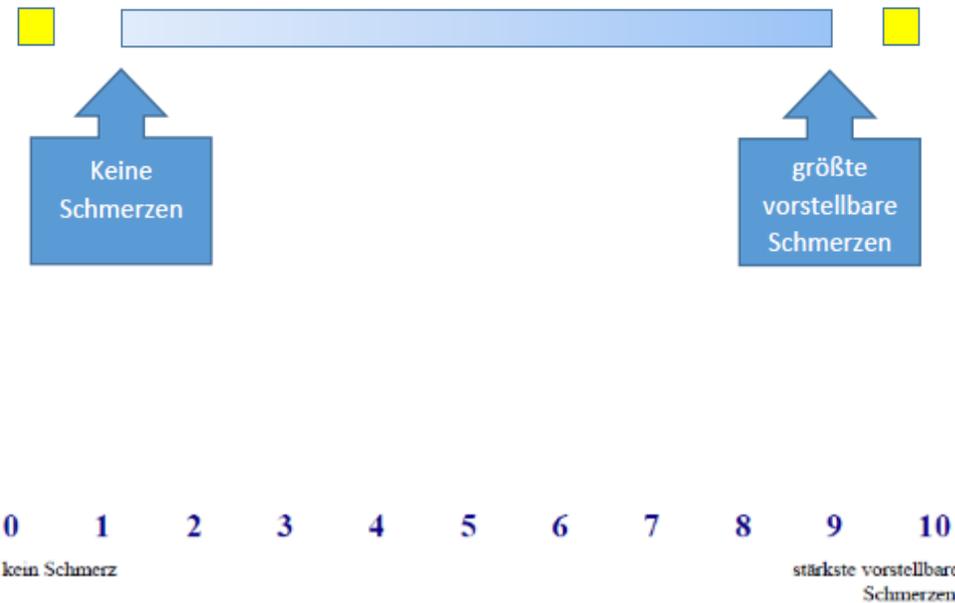
SCHMERZ-ERHEBUNG

Visuelle Analogskala (VAS-Schmerz)

- Chronische Unterleibsschmerzen
- Periode
- Geschlechtsverkehr
- Stuhlgang

Brief Pain Inventory Fragebogen (BPI)

- Numerische Rating-Skalen
- Schmerzgrad
- Störfaktor Schmerz im Alltag



INTERPRETATION DER ERGEBNISSE IN BEZUG AUF WIRKSAMKEITSNACHWEISE I

- **Gerlinger et al. (2010)**

- leichte Zufriedenheit:
Veränderung VAS 1,95 cm
- klare Zufriedenheit:
Veränderung VAS 3,69 cm

- **ESL-Studie** – „leichte Zufriedenheit“

- Chron. Unterbauchschmerz U1 - U3
- Stuhlgang U1 - U3
- Periode U1 - U3; U2 - U3; U2 - U4

- **ESL-Studie** – „klare Zufriedenheit“

- Periode U1 - U4

INTERPRETATION DER ERGEBNISSE IN BEZUG AUF WIRKSAMKEITSNACHWEISE II

- **Wickström & Edelstam (2017)**
 - VAS-Wert > 5 bei Dysmenorrhoe
 - Erfolg in klinischen Studien: Veränderung VAS von > 4 cm

- **ESL-Studie** – „klinischer Erfolg“
 - VAS Ausgangswert von 5,88
 - Klinischer Erfolg: Veränderung VAS von 4,13 cm

ALLGEMEINE INTERPRETATION DER ERGEBNISSE

- Schmerzreduktion
- Reduktion der Schmerzmedikation
- Unterstützung der Standardtherapie



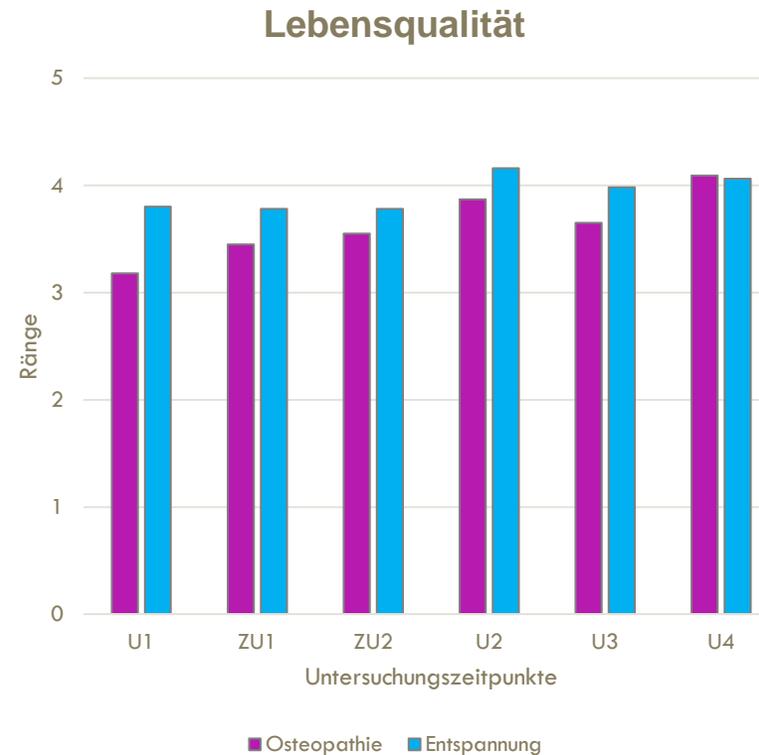
ÜBER LEBENSQUALITÄT UND ENDOMETRIOSE

EVA EndoMarch 2021,

Ingeborg Kremen-Pilz MSc., PGD WHO

WHO-QOL BREF

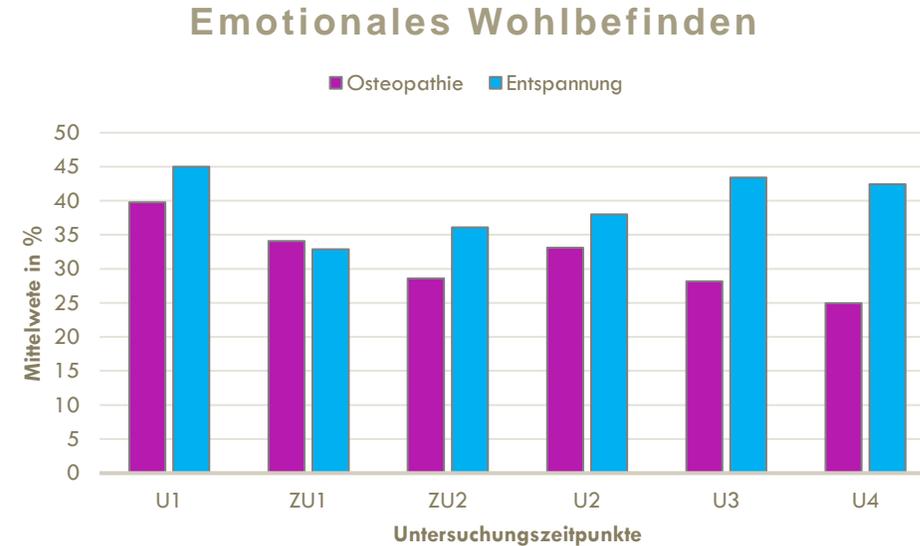
... Mittelwertvergleiche der Gruppen
... je höher der Rang/Prozentsatz,
desto besser die QoL



- **Lebensqualität** statistisch auffällige Steigerung von U1 bis U4 um 18,2% ($p=0,014$) in der Osteopathieguppe im Vergleich zur Kontrollgruppe mit einer Steigerung um 5,2%
- **Zufriedenheit mit Gesundheit** stieg im gesamten Studienverlauf: O= 16,6% E= 8,4%
- **körperliche Gesundheit** stieg im gesamten Studienverlauf: O= 10,29% E= 6,1%
- **psychische Gesundheit** stieg im gesamten Studienverlauf: O= 6,09% E= 3,05%

EHP-30

- ... Mittelwertvergleiche der Gruppen
- ... je niedriger der Störfaktor, desto besser die QoL



- Verbesserung des **emotionalen Wohlbefindens** bis zum Ende des Follow-Ups mit einer statistischen Auffälligkeit ($p = 0,048$) in der Osteopathieguppe
- **Gesamtscore zur Lebensqualität** verbesserte sich um 17,14% in der Osteopathieguppe und um 8,75% in der Entspannungsgruppe
- alle Teilbereiche des Basisfragebogens zeigten sinkende Prozentwerte bis zum Follow-up, die auf eine Lebensqualitätsverbesserung bzgl. EM hinweisen



ÜBER OSTEOPATHIE UND ENDOMETRIOSE

EVA EndoMarch 2021,

Ingeborg Kremen-Pilz MSc., PGD WHO

STATE OF THE ART: OSTEOPATHIE UND ENDOMETRIOSE

Ferreira (2006)

→ signifikante Schmerzreduktion in Behandlungsphase

Dick & Koop (2009)

→ signifikante, affektive Schmerzreduktion im Follow Up

Schneider-Milo (2011)

→ signifikante Schmerzreduktion in Behandlungsphase

Darai et al. (2015) ... publiziert

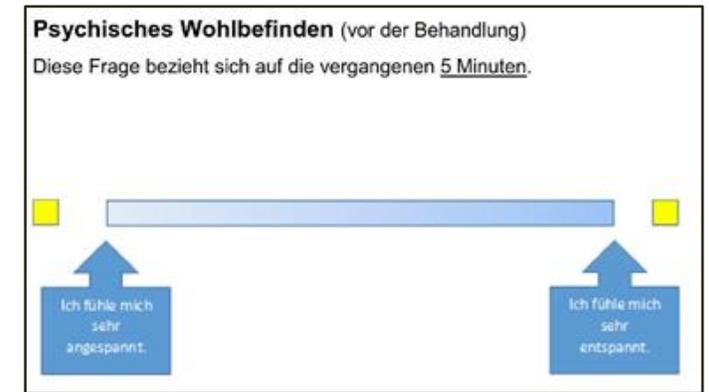
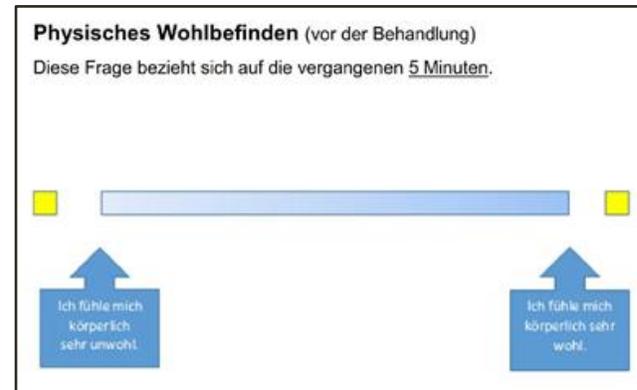
→ signifikante Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens;

→ medizinische Standardbehandlung ineffizient

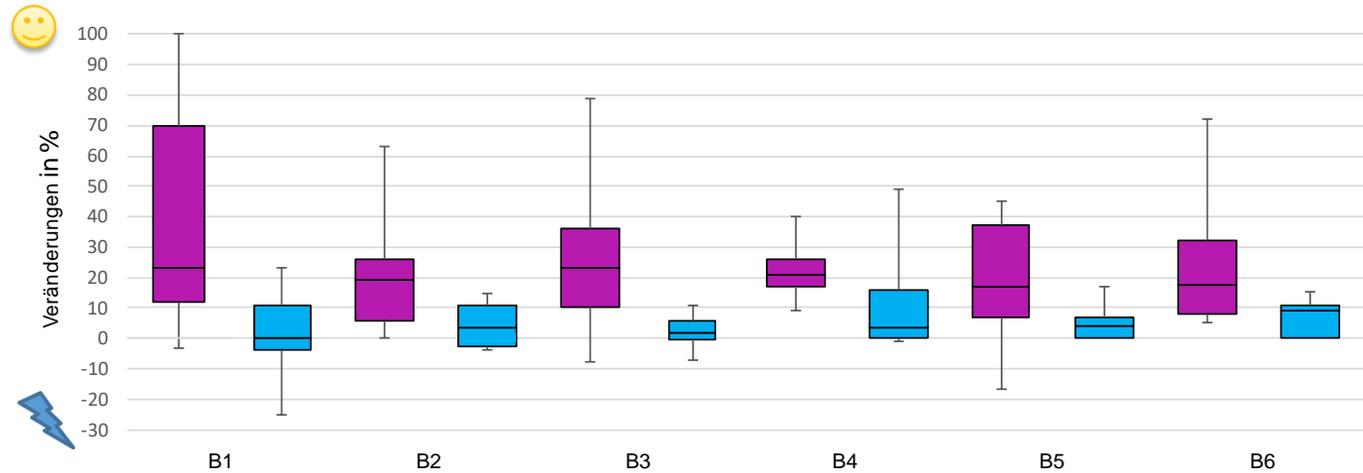
Sillem et al. (2016) ... publiziert

→ Zufriedenheit mit der osteopathischen Behandlung

VAS WOHLBEFINDEN



- VAS-Erhebung vor und nach jeder Intervention → signifikante Verbesserung ($p = 0,001$) des **körperlichen Wohlbefindens** im Gruppenvergleich zugunsten der Osteopathie (Vergleich MW von B1-B6)
- **psychisches Wohlbefinden** zeigte bei fünf von sechs Behandlungen stärkere Steigerungen für die Osteopathie



■ Entspannung
■ Osteopathie

Plot von oben nach unten:

- Maximalwert = oberer Whisker
- 75. Perzentile = Oberrand Box
- Median = Teilungsstrich Box
- 25. Perzentile = Unterrand Box
- Minimalwert = unterer Whisker

Abbildung 1: Körperliches Wohlbefinden; Differenzberechnungen bezüglich Veränderung nach der Behandlung zum jeweiligen Ausgangswert vor der Behandlung

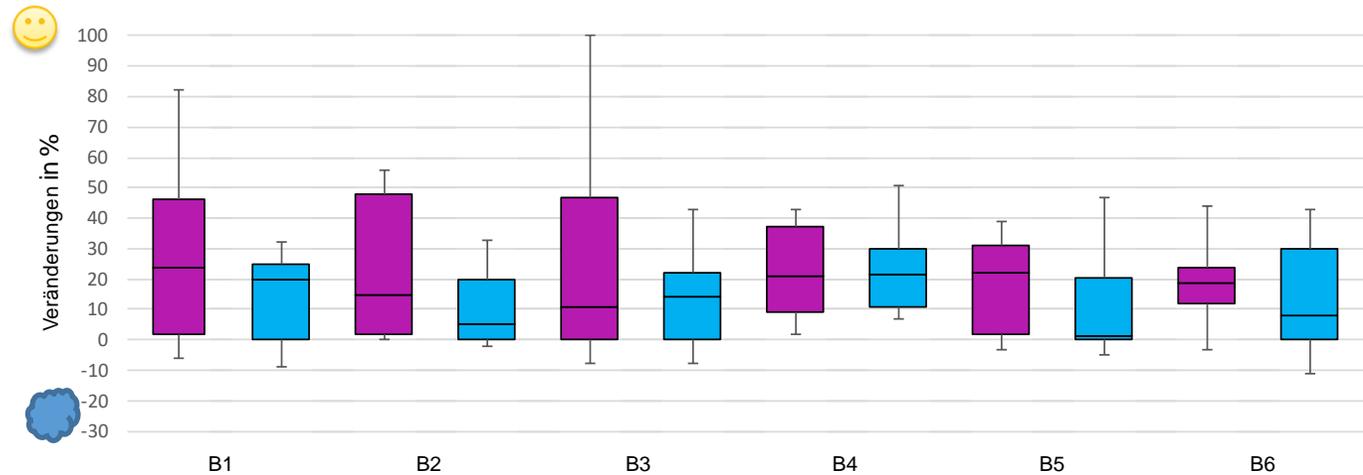


Abbildung 2: Psychisches Wohlbefinden; Differenzberechnungen bezüglich Veränderung nach der Behandlung zum jeweiligen Ausgangswert vor der Behandlung

BEHANDLUNGSMATERIALIEN - STRUKTURELL

Behandlung von...	B1	B2	B3	B4	B5	B6
	%	%	%	%	%	%
HWS	72,7	90,9	63,6	54,5	63,6	63,6
BWS	72,7	90,9	45,5	45,5	72,7	54,5
LWS	63,6	45,5	45,5	27,3	45,5	18,2
Becken	54,5	45,5	63,6	45,5	54,5	54,5
Hüfte	18,2	-	27,3	-	9,1	9,1
Thorax	27,3	27,3	18,2	36,4	45,5	9,1
Diaphragma thoracis	81,8	36,4	45,5	63,6	63,6	72,7
Diaphragma pelvis	27,3	9,1	27,3	18,2	27,3	54,5

BEHANDLUNGSIHHALTE - VISZERAL

Behandlung von...	B1	B2	B3	B4	B5	B6
	%	%	%	%	%	%
Uterus	81,8	63,6	72,7	81,8	100,0	90,9
Nieren	9,1	9,1	9,1	45,5	36,4	36,4
Blase	45,5	18,2	45,5	81,8	54,5	45,5
Dünndarm	-	-	9,1	9,1	9,1	9,1
Dickdarm	18,2	45,5	36,4	45,5	36,4	18,2
Leber	18,2	18,2	9,1	18,2	27,3	27,3
Magen	9,1	18,2	-	9,1	18,2	9,1
Lunge	9,1	-	9,1	-	-	-
Herz	-	-	9,1	9,1	-	-
Vaskularisation/Lymphe	27,3	63,6	72,7	72,7	90,9	63,6

BEHANDLUNGEN - CRANIOSACRAL

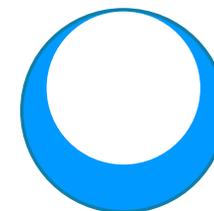
- PRM
- vegetatives Nervensystem
- Hormonachse
- Diaphragmen

→ ausgleichende Techniken und Flüssigkeitstechniken Teil aller Behandlungen

DANKE AN...



WIENER SCHULE FÜR OSTEOPATHIE



MOLINARI INSTITUTE OF HEALTH



Danke an...

- Professor Renzo Molinari, D.O. MROF GOsC, Head of Molinari Health Institute, specialist in women's health and obstetrics in osteopathy (UK)
- Nathalie Camirand, pht, D.O., specialist in psycho-neuro-immuno-endocrinology and obstetrics in osteopathy (Canada)
- Genevieve Kermorgant, D.O., specialist in obstetrics and infertility in osteopathy (France)
- Anja Engel-Schulmeyer, MSc. D.O., D.P.O., PGDWHO , specialist in obstetrics and dysmenorrhea in osteopathy (Austria)
- Monika Ebner, MSc. D.O., PGDWHO, specialist in psycho-neuro-immuno-endocrinology and obstetrics in osteopathy (Austria)

... fürs Teilen von...

Wissen

Zeit

Leidenschaft

DANKE FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT

... Fragen?