

## Beckenbodentraining: Schmerzlindernd bei Endometriose

**Datum:** 04.03.2026

**Original Titel:**

Supervised exercise and pelvic floor muscle training eases current pelvic and genital pain but not worst pelvic and genital pain in women with endometriosis: a randomised trial

**Kurz & fundiert**

- Beckenbodentraining: Schmerzlindernd bei Endometriose?
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit 81 Frauen: 4 Monate Training versus Kontrolle
- Schmerzlinderung über 12 Monate mit Gruppentraining und Übungen zuhause

**MedWiss - Eine randomisiert-kontrollierte Studie mit 81 Frauen mit Endometriose fand, dass in einer angeleiteten Gruppe und zusätzlich unabhängig zuhause durchgeführte Übungen zum Beckenbodentraining einen hilfreichen Beitrag zum Schmerzmanagement bei Unterbauch- und Genitalschmerzen leisten können.**

---

Frauen mit Endometriose leiden meist unter ausgeprägten Schmerzen, teils auch außerhalb der Menstruation. Beckenbodentraining wird als mögliche Unterstützung diskutiert. Eine Studie untersuchte nun, welchen Beitrag diese Methode zu Unterbauch- und Genitalschmerzen bei Frauen mit Endometriose leisten kann.

**Beckenbodentraining: Schmerzlindernd bei Endometriose?**

Die Wissenschaftler ermittelten den Effekt von angeleiteten Gruppen und unabhängigen individuellen Übungen auf Unterbauch- und Genitalschmerzen. Zudem untersuchten sie den Einfluss des Beckenbodentrainings auf Dyspareunia (Menstruationsschmerz), Dysuria (Schmerz beim Urinieren), die Lebensqualität speziell mit Blick auf psychologische Belastung und Symptome wie Ängste und Depression, auf chronische Verstopfung und die generelle Beckenbodenfunktion.

Die Studie wurde in zwei parallelen Armen randomisiert-kontrolliert durchgeführt. Teilnehmerinnen zwischen 18 und 45 Jahren hatten eine laparoskopisch bestätigte Endometriose und litten an Unterbauch- bzw. Genitalschmerzen. Alle teilnehmenden Frauen nahmen an einem Schmerzmanagement-Kurs teil. Die Übungsgruppe umfasste über 4 Monate wöchentliche, angeleitete Übungseinheiten inklusive Beckenbodentraining sowie 2 - 3-mal wöchentlich Training zuhause. Die Kontrollgruppe erhielt keine Instruktionen zu Bewegungsübungen.

**Randomisiert-kontrollierte Studie mit 81 Frauen: 4 Monate Training versus Kontrolle**

Die Übungsgruppe umfasste 41 Frauen, die Kontrollgruppe schloss 40 Frauen ein. Die Intervention

verbesserte nicht die stärksten Unterbauch- oder Genitalschmerzen, aber die Frauen der Übungsgruppe litten an geringeren Schmerzen im Anschluss an die Intervention (Mittelwertdifferenz, MD: 1,1; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,2 - 2,1). Dieser Behandlungsvorteil wurde auch noch bei der Nachbefragung nach 12 Monaten festgestellt (MD: 1,5; 95 % KI: 0,2 - 2,7). Weitere untersuchte Symptome wurden nicht signifikant beeinflusst.

### **Schmerzlinderung über 12 Monate mit Gruppentraining und Übungen zuhause**

Die Autoren schließen, dass eine angeleitete Gruppe und unabhängige Übungen zum Beckenbodentraining einen hilfreichen Beitrag zum Schmerzmanagement bei Unterbauch- und Genitalschmerzen bei Frauen mit Endometriose leisten können.

#### **Referenzen:**

Gabrielsen R, Tellum T, Bø K, Engh ME, Frawley H, Nedregård Tveito S, Tennfjord MK. Supervised exercise and pelvic floor muscle training eases current pelvic and genital pain but not worst pelvic and genital pain in women with endometriosis: a randomised trial. *J Physiother.* 2025 Oct;71(4):246-253. doi: 10.1016/j.jphys.2025.09.012. Epub 2025 Sep 25. PMID: 41006088.