



**Bachelorarbeit zur Erlangung des Grades „Bachelor of Science“ im
Bachelorstudiengang
„Präventions-, Therapie- und Rehabilitationswissenschaften“**

Bereitschaft zu aktiver Bewegungs- und Verhaltenstherapie bei
Frauen mit primärer Dysmenorrhoe

Willingness of female with primary dysmenorrhea to participate in active
exercise- and behavioral therapy

.....
Vorgelegt von: Anja Rieger

7000169

Erstprüfer: Prof. Dr. med. Jalid Sehoul, Charité Berlin

Zweitprüfer: Bernhard Reichert, MSc PT

Stuttgart, 15.12.2013

Zusammenfassung

Hintergrund: Die primäre Dysmenorrhoe, die zwischen sechs und zwölf Monaten nach der Menarche auftritt, beschreibt einen Zustand krampfartiger Schmerzen im Unterbauch, die gleichermaßen in Rücken und Oberschenkel ausstrahlen können. In einigen Fällen gehen diese Beschwerden mit Durchfall, Kopf- und Rückenschmerzen, Übelkeit, übermäßigem Schwitzen, einem gestörten Appetitempfinden, Schwindel und anderen Symptomen einher. Aus diesem Grund stellt es heute für Jugendliche und junge Erwachsene ein großes Problem dar, denn oft sind diese Beschwerden mit monatlichen Abwesenheiten in Schule, Universität oder Beruf verbunden. Körperliche Aktivität, Entspannungsprogramme, wie unter anderem Yoga- oder Atemübungen, sowie andere alternative Interventionsmaßnahmen wurden bisher positiv auf die Wirksamkeit bei Menstruationsbeschwerden untersucht.

Ziel: Ziel dieser Arbeit war es, die Bereitschaft junger Frauen mit primärer Dysmenorrhoe zur Teilnahme an aktiven Bewegungs- und Verhaltensprogrammen zu befragen und weitere Möglichkeiten zur Minderung auftretender Beschwerden aufzuzeigen.

Methode: Insgesamt 60 junge Frauen zwischen 15 und 30 Jahren wurden anhand eines Fragebogens, bestehend aus 38 Items, bezüglich ihrer Menstruation, ihrem sportlichen Verhalten, sowie ihrer Meinung zu drei vorgestellten Interventionsprogrammen befragt. Anhand eines statistischen Computerprogramms wurden die gesammelten Daten kodiert, dokumentiert und ausgewertet.

Ergebnisse: Der Fragebogen wurde zur Auswertung in zwei große Teile und dabei insgesamt in sechs Variablen unterteilt. Der erste Teil diente der Charakterisierung der Stichprobe. Der zweite Teil, gleichzeitig der Hauptteil des Bogens, zeigte mit 61,7% der Befragten eine hohe Bereitschaft zu einer aktiven Teilnahme an einem der vorgestellten Programme, vor allem an dem der aktiven Bewegungstherapie.

Schlussfolgerung: In vergangenen Studien wurde die Wirksamkeit von körperlicher Aktivität, Entspannung und anderen Alternativprogrammen aufgezeigt. In dieser Arbeit wurde festgestellt, dass mehr als die Hälfte aller Befragten an einem der vorgestellten Programme teilnehmen würde. Dies bildet somit die Basis für die weitere Forschung in diesem Bereich. Noch folgende Studien müssten eine größere Stichprobengröße beinhalten, um verlässliche Daten erheben zu können und detailliertere Informationen über die Rahmenbedingungen einer Umsetzung der Programme zu erlangen.

Abstract

Background: Primary dysmenorrhea is characterized by monthly cramping abdominal pain, occasionally radiating to the back and thighs, starting between six and twelve month after menarche. In some cases it is associated with diarrhoe, headache, neck- and low back pain, nausea, sweating, low appetite, dizziness and other symptoms. Due to this it is a common problem for young girls and adolescents, which often goes along with absence from work, school or university.

Physical exercise, relaxation strategies like yoga or deep-breathing exercises, alternative health practices and behavioral tips have been suggested to manage the afflictions going along with primary dysmenorrhea.

Objective: The purpose of this study was to determine the willingness of women with primary dysmenorrhea to participate in active exercises and behavioral therapy.

Methods: A total of 60 women between 15 and 30 with primary dysmenorrheal symptoms were consulted concerning their menstruation, sportive activities and their opinion of three presented intervention programs using a 38-Item questionnaire. The collected data was transliterated and evaluated using a statistical computer program.

Results: Altogether six categories were defined. The first part of the questionnaire yielded results to characterize the sample. The second and main part showed that there is a high willingness (61,7%) to participate in one of the suggested programs, especially in the exercise program.

Conclusion: It has been shown that physical exercise, relaxation and other alternative therapies are useful in menstrual pain. More than half of the sample agreed to take part when realizing one of the programs. These positive results built up the basis for further studies. Those studies have to involve a bigger sample size to acquire representative cross section data and some more detailed information about the realization of the programs.
