

Zeitschrift: Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 118 (2020)
Heft: 9

Vorwort: Editorial
Autor: Hochet, Catherine

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Liebe Leserin, lieber Leser

«Der Damm ist nämlich nur ein Element eines grösseren Ganzen, dessen Wechselwirkungen wesentlich sind.»



Catherine Hochet,
Physiotherapeutin, praktiziert seit 1988;
2004 bis 2005 Weiterbildung in Pelvis-
Perineologie an der Universität Lausanne.

Der Damm wird mitunter auch als «Kelch des Lebens» bezeichnet. Lange verkannt, oft auch tabuisiert, erhält er nun von den zuständigen Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich mehr Beachtung und Pflege. Natürlich ist es wichtig, die Dammverletzungen zu erkennen und sie so schnell wie möglich zu behandeln, ob sie nun geburtshilflich bedingt sind oder nicht. Doch je länger ich auf diesem Gebiet arbeite, desto wichtiger erscheint es mir, die Sache in den richtigen Kontext zu stellen, um den für ein gutes Funktionieren nötigen Rahmen zu schaffen und mögliche Probleme vorzusehen.

Der Damm ist nämlich nur ein Element eines grösseren Ganzen, dessen Wechselwirkungen wesentlich sind. Er hängt von den Bauchmuskeln, im Speziellen vom unteren Teil der Quermuskulatur des Bauchs ab – zu seinem Schutz und zu seiner Stimulierung. Denn die Rolle der Beckenbodenmuskulatur besteht nicht nur darin, unsere Wirbelsäule zu stabilisieren, sondern auch die Organe zu stützen, die damit zusammenhängen. Die Stimulierung unserer Muskulatur ermöglicht die aufrechte Körperhaltung den ganzen Tag über, mehr als die Ausführung von Übungen von Zeit zu Zeit. Leider führt die immer häufiger zu beobachtende Haltungsschwäche zu einer fehlenden Unterstützung des Rückens und der Organe. Als Folge davon werden das Gewicht der Organe und die durch die täglichen Anstrengungen erzeugten Belastungen auf den Damm verlagert. Diese ungewohnten Überlastungen bewirken nach und nach Überdehnungen des Damms und oft auch eine reaktive Hypertonie, welche die Dehnungsfähigkeit des Damms verändern und Auswirkungen auf das osteo-artikuläre Systems des Beckens haben können.

Die Wiederherstellung des Damms ist komplex. Sie verdient es, an der Schnittstelle der drei beteiligten Berufe zu stehen: Hebamme, Physiotherapeut/-in und Osteopath/-in. Sie alle ergänzen sich durch die Beherrschung unterschiedlicher Techniken für eine Wiederherstellung.

Herzlich,
Ihre

Catherine Hochet