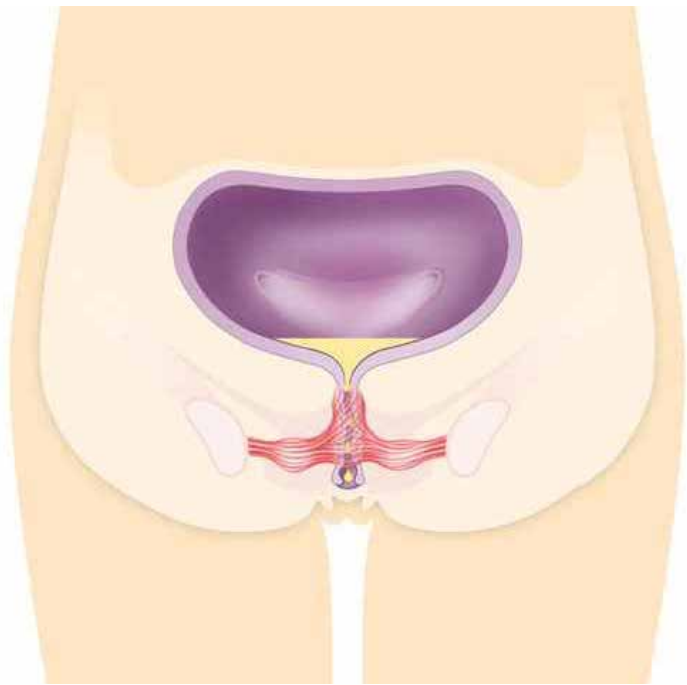


# Inkontinenz kann gut behandelt werden

*Verlieren Sie manchmal ungewollt Urin? Dann sind Sie nicht alleine. Inkontinenz ist eine sehr häufige Krankheit und beeinträchtigt die Betroffenen stark. Bei der Behandlung steht Physiotherapie an erster Stelle. Ein Training der Beckenbodenmuskulatur und richtiges Verhalten sind oft sehr wirksam.*

Frau Keller\* ist 62 Jahre alt. Heute muss sie einkaufen gehen. Den anstehenden Einkauf hat sie so lange wie möglich hinausgeschoben, da es im Dorf keine öffentliche Toilette gibt. Frau Keller leidet daran, dass sie, ohne es zu wollen, Urin verliert. Trotz Einlage fühlt sie sich unwohl, schämt sich, da sie unterwegs meistens Leute trifft, die sie kennt. Es könnte sein, dass die Einlage nicht hält und die Hose nass wird, was ihr sehr peinlich wäre. Momentan ist es besonders schlimm, da sie erkältet ist. Beim Husten und Niesen kann sie das Wasser kaum halten. Früher war Frau Keller im Turnverein aktiv, machte gerne Busreisen und mochte die Gesellschaft anderer Leute sehr. Heute hat sie sich zurückgezogen. Sie leidet wohl deswegen an einer Depression und ist zudem übergewichtig geworden, da sie sich nun wenig bewegt. Beraten wurde Frau Keller bis anhin nicht, da sie sich schämt, das Thema anzusprechen. Zudem meint sie, dass Urinverlust in ihrem Alter unvermeidlich sei.

\* Name von der Redaktion geändert



*Der Beckenboden schliesst das Becken gegen unten ab und hält die Organe in der richtigen Position. Um dem Blasendruck entgegenzuhalten, müssen die Beckenbodenmuskeln genügend Kraft haben.*

## BECKENBODEN-GRUNDÜBUNG

**Ausgangshaltung:** Rückenlage mit angestellten Beinen. Schliessen Sie die Körperöffnungen (Vagina und After) und ziehen Sie diese in sich hinein, wie ein Lift, der hochfährt. Der Lift fährt in den ersten Stock, in den zweiten und dann in den dritten Stock. Dort hält er einen Atemzug lang an und fährt wieder ganz nach unten. Das «Herunterfahren» soll kein Pressen sein, sondern ein bewusstes, langsames Loslassen.

**Selbstkontrolle:** Die einfachste Selbstkontrolle ist die Spiegelkontrolle. Mit Hilfe eines Spiegels können Sie sehen, ob sich der Damm beim Spannen des Beckenbodens nach innen bewegt. Noch effizienter ist die Fingerkontrolle für Frauen. Führen Sie einen Finger in die Vagina ein und spüren Sie, ob Sie den Beckenboden anspannen können.

**Steigerungsmöglichkeiten:** Die Übung im Sitzen, später dann im Stehen machen.

Empfehlenswert ist es, dass eine ausgebildete Therapeutin die Übungen anleitet. Denn ein Drittel der Frauen macht die Beckenbodenübungen falsch. Zumindest sollten Sie aber selber kontrollieren, ob Sie den Beckenboden richtig spannen.



### Jede dritte Frau leidet an einer Belastungsinkontinenz

Viele denken, dass es normal ist, beim Husten, Niesen oder beim Rennen ein bisschen Urin zu verlieren. Dem ist nicht so! Dies sind typische Anzeichen einer Be-

*Die Kraft der Beckenbodenmuskeln kann man genauso trainieren wie alle andern Muskeln des Körpers auch.*

lastungsinkontinenz. Jede dritte Frau leidet daran. Die Belastungsinkontinenz ist die häufigste Inkontinenzform bei Frauen. Obwohl die Häufigkeit im Alter steigt, sind auch junge Frauen und Sportlerinnen betroffen. Untersuchungen zeigten: Mindestens jede dritte der jungen Frauen

leidet beim Sport an einer Belastungsinkontinenz. Weitere Risikofaktoren für eine Belastungsinkontinenz sind Schwangerschaft und eine vaginale Geburt, die Menopause, Operationen, chronische Lungenkrankheiten wie auch Über- und Untergewicht. Die Behandlungsmöglichkeiten sind vielseitig (siehe Infobox S.7) und erfolgsversprechend.

### Auch Männer sind betroffen

Harninkontinenz kommt auch bei Männern vor, wobei Frauen durchschnittlich etwa doppelt so häufig betroffen sind. Männer leiden hauptsächlich an einer Dranginkontinenz, oft aufgrund einer Prostatavergrösserung. Bei Frauen nimmt die Häufigkeit einer Dranginkontinenz mit zunehmendem Alter ebenfalls zu. Es gibt auch Mischformen von Drang- und Belastungsinkontinenz. Eine Dranginkontinenz äussert sich typischerweise im Gefühl, plötzlich unbedingt aufs WC zu müssen, in häufigem Wasserlassen mit geringen Mengen und auch darin, nachts mehrmals auf die Toilette zu müssen. Es kann sein, dass man dabei auf dem Weg zur Toilette schon einige Tropfen verliert.

### Was macht «Kontinenz» aus?

Wenn sich die Blase füllt, muss die Kraft, welche die Blase verschliesst (Blasenverschlusskraft), grösser sein als der Druck in der Blase (Blasendruck). Der Urin muss in der Blase gehalten werden können. Man kann sich die Blase bildlich wie einen Ballon vorstellen. Wenn man will, dass die

Luft nicht entweicht, muss der Ballon verschlossen werden. Für den Verschlussmechanismus der Blase sind die Harnröhre und die Beckenbodenmuskulatur zuständig. Der Beckenboden liegt innerhalb des Beckens, schliesst dieses nach unten ab. Er hält so die Beckenorgane in

## ➤ VERHALTEN IM ALLTAG

Einige Hinweise, wie Sie Ihren Beckenboden im Alltag entlasten können.

### Rund um die Toilette

Nehmen Sie sich Zeit auf der Toilette und vermeiden Sie es, beim Stuhlgang zu pressen. Ein runder, nach vorne gebeugter Rücken und offene Beine sind dabei ideal. Beim Wasserlassen sollten Sie sich mit aufgerichtetem Oberkörper hinsetzen. Richtige Ernährung und genügend trinken (1.5 bis 2.5 l Wasser pro Tag, je nach Körpergewicht) sorgen für einen weichen Stuhl. Denn starkes Pressen bei hartem Stuhl übt einen ungünstigen Druck auf den Beckenboden aus. Vermeiden Sie es, die Blase häufig und «vorbeugend» zu entleeren. Die Blase verliert so die Fähigkeit, grössere Urinmengen zu speichern.

### Lasten heben

Lasten zu heben, kann den Beckenboden überlasten. Es ist im Alltag jedoch manchmal nicht zu vermeiden. Spannen Sie den Beckenboden an, bevor und während Sie Lasten tragen, beispielsweise wenn Sie Einkaufstaschen anheben oder das Baby aus dem Bettchen nehmen. Achten Sie auf einen geraden Rücken, um schädlichen Druck auf den Beckenboden zu vermeiden. Eine professionelle Anleitung zu korrektem Heben wäre sinnvoll.

### Husten, Niesen

Hier gilt es ebenso, den Rücken gerade zu halten, um den Druck auf den Beckenboden zu vermindern. Husten Sie über die Schulter, nach hinten oben.

### Kein Einschnüren

Vermeiden Sie enge Hosen, die den Bauch einschnüren und so den Druck auf den Beckenboden erhöhen.



© Elder von Rabenstein – Fotolia



© nammespelt – Fotolia

der richtigen Position. Um dem Blasendruck entgegenzuhalten und die Organe stützen zu können, müssen die Beckenbodenmuskeln genügend Kraft haben.

Kraft ist beim Beckenboden genauso trainierbar wie bei allen anderen Muskeln des Körpers auch. Deshalb gilt auch hier: «Use it or lose it», also benutze die Muskeln oder verliere sie. Krafttraining der Beckenbodenmuskulatur ist wichtig. Es reicht aber in der Regel nicht aus, um Kontinenz zu gewährleisten. Bei einer Belastungsinkontinenz geht vor allem beim Husten, Niesen, Rennen oder beim Hüpfen Urin verloren. In diesen Situationen muss der Beckenboden sehr schnell und reflexartig anspannen

können. Deswegen werden in einem umfassenden, modernen Trainingsprogramm auch die Schnellkraft trainiert und die Reflexe aktiviert. Diese beiden Komponenten spielen eine wichtige Rolle neben Wahrnehmungsübungen (Wo ist mein Beckenboden und wie fühlt es sich an, wenn ich ihn anspanne?), Kräftigung und Übungen zur Koordination (z. B. in die Hocke gehen und gleichzeitig den Beckenboden spannen).

Das Thema Inkontinenz ist sehr komplex, viele Fragen sind nach wie vor ungeklärt. Die Berner Fachhochschule, Fachbereich Gesundheit, forscht deswegen in verschiedenen Projekten zur Kontinenz.

## Die zwei häufigsten Inkontinenzformen und ihre physiotherapeutische Behandlung

### BELASTUNGSINKONTINENZ

### DRANGINKONTINENZ

Symptome	Behandlung	Symptome	Behandlung
Urinverlust bei Belastungen wie: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niesen</li> <li>• Husten</li> <li>• Joggen</li> <li>• Hüpfen</li> <li>• Lasten heben</li> <li>• Sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training der Beckenbodenmuskulatur:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahrnehmung</li> <li>- Kraft</li> <li>- Schnellkraft</li> <li>- Entspannung</li> <li>- Koordination</li> </ul> </li> <li>• Verhaltensschulung</li> <li>• Integration im Alltag</li> <li>• Beratung zu Hilfsmitteln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Starkes Harndranggefühl mit unkontrolliertem Urinverlust</li> <li>• Mehr als achtmal pro Tag Wasserlassen</li> <li>• Häufig kleine Urinmengen ausscheiden</li> <li>• Mehr als einmal pro Nacht durch Harndrang aufwachen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trink- / Toilettenverhalten</li> <li>• Verhaltenstraining der Blase:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Harndrang beherrschen</li> <li>- Blasenfüllung einschätzen lernen</li> <li>- Vollständiges Entleeren der Blase</li> </ul> </li> <li>• Beckenbodentraining / Entspannung</li> <li>• Beruhigung der Blase durch Elektrotherapie</li> </ul>

### Die physiotherapeutische Behandlung der Inkontinenz ist wirksam

Physiotherapie wird vom internationalen Fachverband zu Inkontinenzfragen ICI (International Consultation on Incontinence) bei allen Inkontinenzformen als Therapie erster Wahl empfohlen. Denn die Forschungsergebnisse sind eindeutig: Die Physiotherapie ist wirksam<sup>1</sup>, und nebenbei auch kostengünstig. Sie hat sich zudem in den letzten Jahren stets weiterentwickelt. Die Physiotherapie kann bei ungewolltem Urinverlust viel Hilfe bieten.

### Sprechen Sie Ihr Problem an und lassen Sie sich beraten

Eine sorgfältige Abklärung durch die Gynäkologin, den Urologen oder den Hausarzt ist wichtig, damit die betroffenen Frauen und Männer eine geeignete Therapie erhalten. Nach der Diagnosestellung kann eine Physiotherapie verordnet werden, wobei die Ärztinnen und Ärzte mit den spezialisierten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten eng zusammenarbeiten.

Eine Liste der spezialisierten Physiotherapeutinnen in Ihrer Umgebung finden Sie auf der Webseite der Vereinigung pelvisuisse ([www.pelvisuisse.ch](http://www.pelvisuisse.ch)). Bei Interesse sind Sie auch herzlich ein-

geladen, an einer Studie zum Thema «Physiotherapie bei Belastungsinkontinenz» der Berner Fachhochschule, Fachbereich Gesundheit, teilzunehmen<sup>2</sup>.

Was kann Frau Keller nun tun? Sie sollte sich unbedingt fachkundigen Rat holen. Mit einer an sie angepassten, physiotherapeutischen Behandlung und konsequentem Üben stehen die Chancen gut, dass sie wieder sorglos einkaufen und Busreisen machen kann – damit käme auch ihre Lebensfreude wieder zurück.



**Irene König** ist Physiotherapeutin, spezialisiert auf die Behandlung von Inkontinenz, mit einer Praxis in Rotkreuz ZG ([www.aveotherapie.ch](http://www.aveotherapie.ch)) sowie wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Berner Fachhochschule, Fachbereich Gesundheit.

1. Dumoulin C, Cochrane Database Syst Rev (2014); Bø K. World Journal of Urology (2012).  
 2. Informationen: [irene.koenig@bfh.ch](mailto:irene.koenig@bfh.ch)