

## Beckenbodentraining

Es gibt eine ganze Reihe von speziellen Übungsmethoden und Übungshilfen, um den Beckenboden und damit den Blasenverschluss ganz gezielt zu kräftigen und zu trainieren:

Die wohl größte Schwierigkeit beim Trainieren der Beckenbodenmuskeln besteht darin, dass es vielen Menschen schwer fällt, nur die „richtigen“ Muskeln im Beckenboden anzuspannen. Werden beim Üben fälschlicherweise auch die Bauchmuskeln angespannt, so kann der dadurch erzeugte Druck den Erfolg der Übungen vollständig zunichte machen!

Daher erlernt man die Beckenboden-Übungen am Besten zusammen mit einer spezialisierten Krankengymnastin/einem spezialisierten Krankengymnasten.

Wir beraten Sie gerne bei der Entscheidung für ein physiotherapeutisches Beckenbodentraining.

Für Frauen bieten auch die sogenannten „Vaginal-konen“ eine Trainingsmöglichkeit, bei der kleine Gewichte in der Form eines Zäpfchens in die Scheide eingeführt werden, um sie dann dort mit Hilfe der Scheiden- und Beckenbodenmuskulatur festzuhalten.

Der Vorteil dieser Methode ist, dass beim Anspannen „falscher“ Muskeln Druck auf den Konus erzeugt wird, so dass dieser herausfällt. Nur, wenn die übende Frau keine falschen Muskeln anspannt, bleibt der Konus in der Scheide - vorausgesetzt, die Frau spannt die Beckenbodenmuskeln kräftig genug an.

Die Vaginalkone sind ein recht einfaches Hilfsmittel, um zu sehen, ob das Beckenbodentraining richtig ausgeführt wird - leider mögen aber nicht alle Frauen das Training mit diesen Vaginalgewichten; bei manchen Frauen legen sich die Kone auch quer in die Scheide, so dass ein Üben ohnehin nicht möglich ist. Ausprobieren schadet aber nicht, wir beraten Sie gerne.

## Und noch mehr...

Es gibt eine ganze Reihe weiterer Möglichkeiten, positiv auf den Beckenboden und die Blase einzuwirken. Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, vereinbaren Sie doch einfach ein unverbindliches Beratungsgespräch!

Wenn Sie

- ▶ genau wissen, wo jede öffentliche Toilette in Ihrer bevorzugten Einkaufsgegend zu finden ist
- ▶ alle Viertelstunde zur Toilette gehen müssen
- ▶ keine schwere Einkaufstasche heben können, ohne dass es zum Harnverlust kommt
- ▶ Urin beim Husten oder Niesen verlieren
- ▶ Urin verlieren, wenn Sie das Geräusch fließenden Wassers hören
- ▶ einnässen, wenn Sie einen Lachkrampf haben
- ▶ Urin in dem Moment verlieren, in dem Sie mit dem Schlüssel in der Hand vor der Tür stehen

dann ist diese Information für Sie geschrieben worden.

**Wenn Ihre Blase beginnt, Ihr Leben zu kontrollieren, wird es höchste Zeit, dass Sie die Kontrolle übernehmen!**

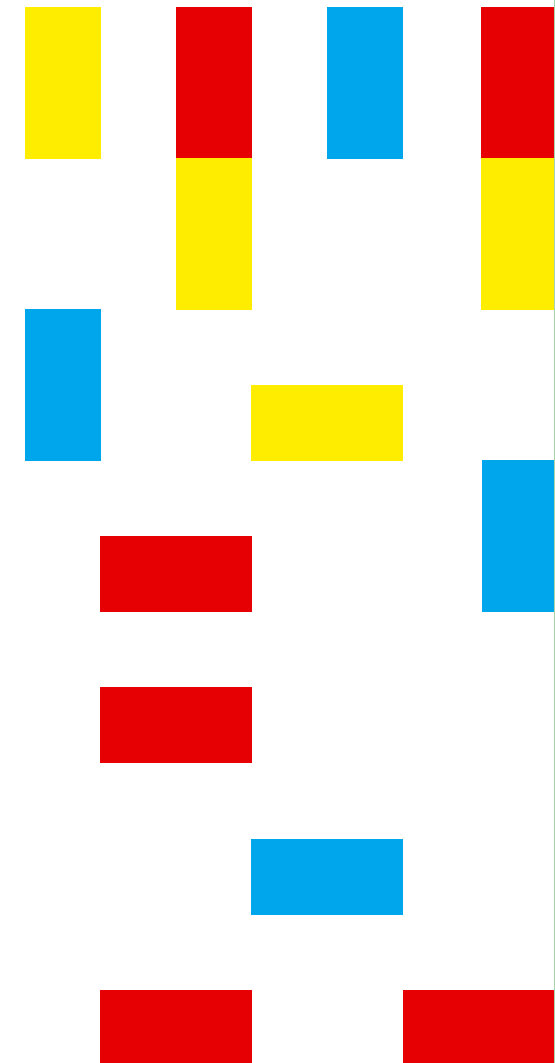
Diese Patienteninformation beruht auf einer Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin. Sie wurde überreicht durch:

Autorin: Dr. med. Christina Niederstadt

DEGAM Leitlinie

## Harninkontinenz

Patienteninformation



## Inkontinenz und Behandlungsmöglichkeiten

Durch Gespräche mit Rat suchenden Menschen, aus Briefen und aus wissenschaftlichen Untersuchungen wissen wir, dass **Blasenprobleme verschiedener Art sehr verbreitet sind** und für die Betroffenen ein ihr Leben stark behinderndes Übel darstellen.

Blasenprobleme sind erstaunlich weit verbreitet: Ungefähr 30 % der über 65jährigen leiden an so starken Blasenproblemen, dass sie als „inkontinent“ bezeichnet werden müssen - das heißt, dass jeder Dritte damit rechnen muss, im höheren Lebensalter die Kontrolle über die Blase zu verlieren!

Jedoch ist das Problem der **Inkontinenz**, also des unwilligen Urinverlustes, **keineswegs auf ältere Menschen beschränkt**.

Frauen sind in besonderem Maße auch schon in jungen Jahren betroffen; beispielsweise sind nach wissenschaftlichen Untersuchungen in unserem Nachbarland Frankreich etwa zwei Millionen Frauen jüngerer und mittleren Alters betroffen.

Viele der Betroffenen suchen keine Hilfe, weil sie gar nicht **wissen, dass es medizinische Hilfe für diese Probleme gibt** - oder sie schämen sich, zuzugeben, dass sie ein Blasenproblem haben!

Wir glauben, dass es höchste Zeit ist, offen über Blasenprobleme zu sprechen und Betroffene über die vielfältigen Therapiemöglichkeiten zu unterrichten:

**Es gibt heutzutage verschiedene gut verträgliche Methoden, mit denen Sie selbst dazu beitragen können, Inkontinenz und Blasenschwäche „in den Griff“ zu bekommen.**

Allerdings gibt es kein Universalheilmittel!

Jeder und jede Betroffene mit einem Blasenproblem ist einzigartig, und wir bieten Ihnen an, eine genau für Sie angepasste Lösung zu finden.

Im Folgenden stellen wir Ihnen einige wichtige Elemente einer erfolgreichen Blasentherapie vor.

## Regulierung der Verdauung und „richtiges Trinken“

Wichtige Voraussetzung für ein ungestörtes Funktionieren der Blase ist eine gute, geregelte Verdauung. Wenn Sie hier Probleme haben, sollten Sie versuchen, diese in den Griff zu bekommen - und zwar ohne Abführmittel. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Wichtig ist auch für eine gesunde Blase, dass Sie nicht aus Angst vor unangenehmen „Unfällen“ zu wenig trinken. Sie sollten jeden Tag mindestens einen Liter trinken.

Vermeiden Sie aber Getränke, die zur Schleimhautreizung führen, wie saure Säfte, oder mit bestimmten Süßstoffen versetzte Getränke. Meiden Sie auch stark ausscheidungsfördernde Getränke, wie Kaffee und schwarzen Tee.

## Hilfsmittel

Auch wenn Sie gar nichts davon hören möchten: Inkontinenz-Vorlagen können der Beginn eines „trockeneren“ Lebens sein und bedeuten nicht, dass sich nichts an Ihrem Blasenproblem bessern wird. Im Gegenteil, richtig angepasste Vorlagen können bei einer erfolgreichen Behandlung mit Beckenbodentraining oder Blasen-konditionierung eine sehr wertvolle Hilfe sein.

Für stark ausgeprägte Probleme bei Männern gibt es besonders effektive Hilfsmittel, die so genannten Kondomurinale. Diese Hilfen erfordern zwar eine gewisse Eingewöhnung, sie sind aber sehr sicher und ermöglichen eine unbeschwertere Teilnahme am Leben.

Der Besuch von Veranstaltungen und Reisen ist mit der richtigen Hilfsmittelversorgung kein Problem mehr. Darum zögern Sie nicht, uns auf die Möglichkeit einer Hilfsmittelverordnung anzusprechen!

## Medikamente

Wenn der Harndrang Sie sehr quält oder Ihnen manchmal keine Zeit mehr lässt, die Toilette rechtzeitig zu erreichen, so ist eine Therapie mit Hilfe von Medikamenten Erfolg versprechend - vor allem, wenn Sie die Tabletten mit anderen Therapien, wie dem Blasenkalendertraining, kombinieren.

Fragen Sie uns nach der Möglichkeit, Medikamente zur Linderung Ihrer Probleme einzusetzen!

## Blasentagebuch

Das Ausfüllen eines Blasentagebuches hilft Ihnen nicht nur, die Dinge klarer zu sehen - es macht das eigene Problem auch für andere verständlich.

Besonders erfolgreich ist ein Blasentagebuch, wenn es darum geht, herauszufinden, welche Dinge **bei Ihnen** Blasen-Symptome auslösen. Haben Sie **Auslöser** Ihrer Blasensymptome „dingfest“ gemacht, können Sie im nächsten Schritt daran gehen, Auslöser-Situationen für sich zu „entschärfen“.

Dazu ist das sorgfältig geführte und ausgefüllte Blasen-tagebuch die wichtigste Grundlage.

Aus der Art der „Auslöser“ lassen sich Schlüsse auf die Ursachen Ihres persönlichen Blasen-Problems ziehen und daraus die in Ihrem Fall günstigste Trainingsmethode ableiten.

An einem großen klinischen Versuch in Amerika nahmen viele Patienten teil, von denen die meisten sehr starke Blasen-Probleme hatten. Bereits durch das alleinige sorgfältige Ausfüllen und Führen eines Blasentagebuches erreichten 60% der Teilnehmer eine deutliche Besserung!

Das bedeutet, dass das Führen eines Blasentagebuches nicht nur wertvolle diagnostische Hinweise liefert, sondern auch eine eigenständige Therapie darstellt. Diese Therapie nennt man „**Kalendertraining**“ oder „**Blasen-konditionierung**“.

Falls Sie ein Blasentagebuch „probeweise“ für drei Tage führen möchten, so halten wir eine kleine Extra-Information mit Blasen-tagebuch für Sie bereit.