

Inkontinenz ist gut behandelbar

Ambulante Therapien schlagen in vielen Fällen gut an

kaz. Inkontinenz ist ein verbreitetes Problem – doch kaum einer spricht darüber. Nicht nur ältere Menschen sind betroffen. Auch nach urologischen Operationen oder nach einer Schwangerschaft können Probleme mit Blase



und Darm auftreten. Daran erinnert die laufende Welt-Kontinenz-Woche. All zu häufig verkriechen sich Betroffene zu Hause. Dabei gibt es inzwischen viele ambulante Therapiemöglichkeiten, die individuell auf den einzelnen Patienten abgestimmt werden, wie die Urologin Dr. Ulrike Hohenfellner weiß.

> Was hat sich in der ambulanten Therapie besonders bewährt?

Bestens bewährt hat sich die Therapie mit dem sogenannten Magnetstuhl, der durch elektromagnetische Stimulation den Beckenboden kräftigt. Oft genügen schon vier bis fünf etwa 20-minütige Anwendungen, um die Situation deutlich zu verbessern. Der Patient verhält sich dabei passiv, sitzt einfach nur auf dem Stuhl.

> Wie muss man sich die ambulante Rehabilitation generell vorstellen?

Die Therapie ist individuell, also auf jeden einzelnen Krankheitsfall zugeschnitten. Die meisten Patientinnen und Patienten sind schon nach etwa vier Monaten trocken und bekommen wieder ein positives Lebensgefühl.

> Gibt es auch Übungen für zu Hause?

Ja, sogar jede Menge, es dürften so um die 40 sein. Wir haben die Übungen hier am ambulanten Rehabilitationszentrum entwickelt und ihnen zum Teil Namen wie „Schildkröte“ oder „Wippe“ gegeben. Das bezeichnet einfach die Körperhaltung zwischen Sich-Zusammen-Ziehen und Dehnen.

> Gibt es auch präventive Maßnahmen zum Erhalt der Kontinenz?

Durchaus, etwa für Schwangere. Das ist dann kein „Hechelkurs“, sondern die Frauen lernen, den Beckenboden zu kräftigen, was die Geburt erleichtert. Der Beckenboden ist leider die schwächste Region im Körper und wird bei einer Schwangerschaft extrem belastet.

① **Info:** Als Beratungsstelle der Deutschen Kontinenzgesellschaft lädt das Ambulante Rehabilitationszentrum für Urologie und Gynäkologie in Heidelberg (Friedrich-Ebert-Anlage 1) unter Leitung von Dr. Ulrike Hohenfellner am Freitag, 28. Juni, von 14 bis 17 Uhr zu einem „Tag der Offenen Tür“ ein. Mehr unter www.heidelberg-reha.de.