

Inkontinenz ist gut behandelbar

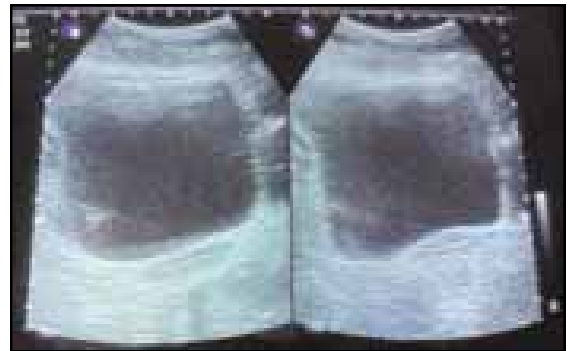
Tag der offenen Tür informiert

csw. Inkontinenz hat viele Ursachen – darunter Übergewicht, chronischer Raucherhusten und chronische Verstopfung. Aber auch die individuelle Veranlagung spielt eine Rolle und nicht zuletzt Schwangerschaften. Ein Tag der offenen Tür am Montag, 23. Juni informiert über Ursachen und Therapiemöglichkeiten (s. Info).

Jüngste Daten dokumentierten, dass 58 Prozent der Frauen bereits während einer Schwangerschaft inkontinent würden und 31 Prozent nach der Entbindung, erläutert die Urologin Dr. Ulrike Hohenfellner von der Beratungsstelle der Deutschen Kontinenzgesellschaft in Heidelberg. Dabei zeigte sich auch, dass in vielen Fällen mit der herkömmlichen Rückbildungs-Gymnastik eine geburtsbedingte Inkontinenz auch nach zehn Jahren noch bestehe. Dabei lässt sich diese durch gezieltes und angeleitetes Beckenbodentraining gut behandeln.

Der Beckenboden ist schnell trainierbar. Selbst wenn durch eine Geburt Muskelfaserrisse bestehen. „Bereits nach ein bis zwei Tagen lässt sich der erste Kraftzuwachs feststellen“, erklärt die Expertin. Nach vier Wochen intensivem Training sei bereits eine Kontinenz realistisch. Später können die Übungen auch in den Alltag eingebaut werden.

Bereits im Vorfeld einer Geburt lässt sich einiges tun, damit es im besten Fall erst gar nicht zu einer schwangerschaftsbedingten Inkontinenz kommt. „Schon vor und während einer Schwangerschaft kann der Beckenboden gezielt trainiert werden“, sagt Hohenfellner.



Bei korrekter Anspannung wird der Blasenboden um einen Zentimeter angehoben (r.). Diese „auxotonische Kontraktion“ hilft beim Muskelaufbau. Foto: privat

Ob eine Inkontinenz vorliegt, lässt sich schlecht an allgemeingültigen Symptomen festmachen. Klassisch ist, dass beim Lachen, Husten oder schweren Heben der Urin nicht gehalten werden kann. Ein unzweifelhaftes Indiz gibt es jedoch: Kann der Harnstrahl beim Urinieren nicht abgekniffen werden, so liegt dem garantiert ein schwacher Beckenboden zugrunde.

📍 **Info:** Zum Beginn der Welt-Kontinenz-Woche richtet das Ambulante Reha-zentrum für Urologie und Gynäkologie Heidelberg (Friedrich-Ebert-Anlage 1) am Montag, 23. Juni, von 14 bis 17 Uhr einen Tag der offenen Tür aus. Patienten und andere Interessierte können sich dabei über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten informieren.