

Keine Frage des Alters

Inkontinenz – vermeidbar und behandelbar

Weltweit ist die Harninkontinenz eine der häufigsten chronischen Erkrankungen. Nach Angaben des Berufsverbandes der Urologen sind in Österreich etwa 850.000 Frauen durch Inkontinenz in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Viele von ihnen leiden unter Harn- oder Stuhlverlust, weil ihr Beckenboden schwach ist – das muss nicht sein!

„Auslöser für eine Beckenbodenschwäche sind zum Beispiel Schwangerschaften“, erklärt Martina Strobl, Koordinatorin des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums am Klinikum Wels-Grieskirchen.

„Aber auch Operationen, Übergewicht, die Menopause oder ganz einfach das Schwächerwerden der Beckenbodenmuskulatur und des Beckenbindegewebes spielen eine große Rolle.“ Therapeutische Maßnahmen sind angezeigt, sobald der subjektive Leidensdruck durch den Harnverlust zu hoch ist.

„Wenn der Hund an der Leine zieht, beim Heben von schweren Einkaufstaschen oder beim Stiegensteigen – wenn in diesen Standardsituationen ungewollt ein Harnstrahl abgeht, ist es höchste Zeit, sich professionell beraten zu lassen“, fordert Strobl Betroffene auf, sich über Therapieoptionen zu informieren.

Was hilft bei Beckenbodenschwäche?

„Wer nicht heimlich leiden möchte und den ersten Schritt in Richtung Beratung wagt, wird erstaunt sein, dass das konservative Beckenbodentraining in Form von aktiven Übungen und Verhaltensmaßnahmen die erste Wahl der Behandlung ist“, erklärt Physiotherapeutin Manuela Ganglbauer. „Wichtig dabei ist die Anleitung durch spezialisierte Physiotherapeutinnen.“ Erst wenn dadurch das gewünschte Ergebnis nicht erzielt wird, kommen medikamentöse Behandlungsformen oder ein operative Eingriffe zum Einsatz. Im zertifizierten Kontinenz- und Beckenbodenzentrum Wels

arbeiten zahlreiche Spezialisten interdisziplinär zusammen, um den Patientinnen einen wichtigen Teil ihrer Lebensqualität zurückzugeben.

5 Tipps, um den Beckenboden zu stärken

Die Beratung bei Spezialisten ist ein erster wichtiger Schritt, um die Ursachen der Inkontinenz zu erkennen und wirksame therapeutische Maßnahmen setzen zu können. Aber unabhängig davon, ob man bereits an einer Blasenschwäche leidet oder einer Inkontinenz gezielt vorbeugen möchte, können folgende Ratschläge helfen, die Beckenbodenmuskulatur besser wahrzunehmen, zu entlasten bzw. zu stärken:

1) Richtige Körperhaltung

Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung (beim Sitzen, Heben und Bücken) und stärken Sie Ihre tiefe Bauchmuskulatur! Achten Sie auf richtiges Heben mit „geradem“ Rücken und atmen Sie bei Belastung durch den Mund aus.

Bild: KWG_richtiges_Heben_Physio.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bild: KWG_falsches_Heben_Physio.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

2) Atemrichtungsschulung

Die Atemrichtungsschulung – lenken Sie Ihre Atmung in den Bauchbereich – ist die erste Arbeit am Beckenbodensystem.

3) Richtiges Harnlassen und Stuhlabsetzen

Achten Sie auch auf der Toilette auf Ihre Haltung!

Bild: KWG_richtiges_WC-Verhalten.pdf, © Klinikum Wels-Grieskirchen

4) Richtige Trinkmenge

Auch wenn Sie dadurch öfter Harn lassen müssen – nicht vergessen, ausreichend zu trinken! Verteilen Sie die Trinkmenge über den Tag und trinken Sie am Abend nicht zu viel.

5) Richtiges Training

Trainieren Sie den Beckenboden unter fachlicher Anleitung einer Physiotherapeutin im Rahmen einer Einzeltherapie!

TIPP: Die Frauengesundheit steht im Zentrum des „Klinikum Wissensforum Fokus: Frau“ am 15. Februar 2018 um 18 Uhr. Erfahren Sie mehr zu innovativen Therapien und Prävention von Osteoporose, Inkontinenz, Brust- oder Unterleibskrebs, Endometriose und Schilddrüsenerkrankungen. Im Anschluss an Impulsvorträge und Expertentalk erwarten die Besucher individuelle Beratungen durch die Spezialisten der Zentren für Brustgesundheit, gynäkologische Tumore und Beckenboden sowie der Physiotherapie, Psychoonkologie und Diätologie. Mehr Information zur Veranstaltung finden Sie unter www.klinikum-wegr.at.

Weiterführende Infos/Häufig gestellte Fragen:

Wie unterscheidet man zwischen Drang- und Belastungsinkontinenz?

Von Dranginkontinenz spricht man, wenn man verstärkten Harndrang verspürt, auch wenn die Blase gar nicht voll ist, von Belastungsinkontinenz spricht man, wenn man zum Beispiel beim Heben, Tragen oder Husten, unfreiwillig Harn verliert. Ursachen für Dranginkontinenz sind zum Beispiel die Menopause, Hormonabnahme oder eine trockene Scheide, Gründe für das Auftreten einer Belastungsinkontinenz können zum Beispiel Schwangerschaften, Übergewicht oder ein falsches Trinkverhalten sein.

Weißt es auf ein Krankheitsbild hin, wenn man in der Nacht regelmäßig aufstehen muss, um Harn zu lassen?

Wenn man in der Nacht bis zu zwei Mal aufstehen muss, um die Blase zu entleeren, gilt das als normal und nicht krankhaft. Generell sollte man darauf achten, dass man die Tagestrinkmenge nicht hauptsächlich gegen Abend konsumiert. Sollte in der Nacht regelmäßig verstärkter Harndrang auftreten, muss dies nicht zwangsläufig an einer Beckenbodenschwäche, sondern kann auch zum Beispiel an einer internistischen Erkrankung, wie etwa einer Herzschwäche, liegen.

Schützt ein Kaiserschnitt vor einer Beckenbodenschwäche?

Für das Entstehen einer Beckenbodenschwäche ist nicht die vaginale Geburt, sondern die Schwangerschaft an sich ausschlaggebend. Ein Kaiserschnitt schützt nicht vor einer Beckenbodenschwäche.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Strobl_Martina_Dr_OA_Frauen.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: OÄ Dr. Martina Strobl, Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Auslöser für eine Beckenbodenschwäche sind zum Beispiel Schwangerschaften.“

„Aber auch Operationen, Übergewicht, die Menopause oder ganz einfach das Schwächerwerden der Beckenbodenmuskulatur und des Beckenbindegewebes spielen eine große Rolle.“

„Wenn der Hund an der Leine zieht, beim Heben von schweren Einkaufstaschen oder beim Stiegensteigen – wenn in diesen Standardsituationen ungewollt ein Harnstrahl abgeht, ist es höchste Zeit, sich professionell beraten zu lassen.“

Bild: KWG_Ganglbauer_Manuela_MSPHT_Physio_Beckenboden_323_15, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: Manuela Ganglbauer, MSPHT, Physiotherapeutin, Institut für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation

„Wer nicht heimlich leiden möchte und den ersten Schritt in Richtung Beratung wagt, wird erstaunt sein, dass das konservative Beckenbodentraining in Form von aktiven Übungen und Verhaltensmaßnahmen die erste Wahl der Behandlung ist.“

„Wichtig dabei ist die Anleitung durch spezialisierte Physiotherapeutinnen.“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.700 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 88.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at