

INKONTINENZ – WENN BLASE ODER DARM ZU SCHWACH SIND

Viele Menschen kennen das Gefühl, wenn beim Niesen oder Husten plötzlich Urin abgeht. Körperzonen wie der Genitalbereich sind immer noch mit viel Scham verbunden und werden oft nicht thematisiert. Viele Menschen leiden an diesem Problem - in Deutschland gibt es geschätzte sechs bis acht Millionen Betroffene. Frauen sowie Männer in allen Lebensabschnitten sind in ihrer Lebensqualität dabei beeinträchtigt.

Ein geschwächter Beckenboden kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen

In der Medizin wird mit dem Begriff Inkontinenz der ungewollte Abgang von Urin oder Stuhl beschrieben. Ärzte unterscheiden verschiedene Formen und Ursachen. In der Physiotherapie beschäftigen wir uns häufig mit der Belastungsinkontinenz, die früher auch als Stressinkontinenz bezeichnet wurde. Dabei verlieren die Patienten bei körperlicher Anstrengung ungewollt Urin oder seltener auch Stuhl. Verantwortlich ist eine Schwäche oder Fehlfunktion der Beckenbodenmuskulatur. Ursache dafür können Erkrankungen, z.B. an der Prostata oder Gebärmutter,



Mareike Westerbeck und Anne Kolditz,
Therapiehaus Westerbeck, Autorinnen dieser Serie

operative Eingriffe, Geburten oder Dammschnittnarben sein. Aber auch Fehlstellungen im Becken oder der Wirbelsäule führen zu einer veränderten Funktion in unserer Beckenbodenmuskulatur.

Der Beckenboden ist eine wichtige zentrale Einheit in unserem Körper

Eine gesunde Beckenbodenmuskulatur ist die Voraussetzung für viele Funktionen in unserem Körper. Er gibt unserem Becken Halt, stützt die Organe und sorgt dafür, dass eine willkürliche Anspannung des Schließmuskels möglich ist. Die Sexualität ist ebenfalls entscheidend abhängig von ihm.

Rückenschmerzen und die Gefahr von Senkungen in der Blase oder der Gebärmutter können mit einem kräftigen Beckenboden vermindert werden. Unser Körpergefühl und die aufrechte Haltung werden positiv beeinflusst.

Physiotherapie in diesem Bereich ist mehr als nur Beckenbodentraining

Zu einer erfolgreichen Behandlung gehören eine gründliche Untersuchung und die Abklärung verschiedener Ursachen. Die Behandlungsmöglichkeiten sind sehr komplex und erlauben viele Möglichkeiten Erkrankungen in dem uro-genitalen Bereich positiv zu beeinflussen. Dazu gehören muskuläre, fasziale und organbezogene Behandlungstechniken, Narbenbehandlung und Behandlungstechniken des Nervensystems. Darüber hinaus wird der Patient die im Körperinneren verborgenen Muskeln kennenlernen und wahrnehmen. Für den Muskelaufbau müssen die richtigen Muskelpartien angespannt und gelockert werden können. Um die Beckenbodenmuskulatur wieder aufzubauen, sollten die Übungen mit viel Eigeninitiative regelmäßig durchgeführt werden. Ihr Körper wird Ihnen das Durchhaltevermögen danken und nach einiger Zeit wird sich Ihr Körpergefühl verbessern!