

So therapiert man den unkontrollierten Urinverlust

Viele, die unter Inkontinenz leiden, haben Hemmungen, sich einer Ärztin oder einem Arzt anzuvertrauen. Dabei ist es wichtig, sich frühzeitig mit den Behandlungsmöglichkeiten auseinanderzusetzen. In vielen Fällen ist die Behandlung durch eine gezielte Physiotherapie möglich. Auch nach einem operativen Eingriff beeinflusst ein Beckenbodentraining den Heilungsverlauf positiv.

VON DOMINIQUE MEIER

Annette B., 34 Jahre alt, hat vor drei Jahren ihren zweiten Sohn geboren. Der Dammriss ist schon lange verheilt, äusserlich sieht sie «da unten» wieder ganz normal aus. Doch sie leidet seither unter unkontrolliertem Urinverlust. Auch Wind geht ihr manchmal ungewollt weg. Sie hat lange gehofft, dass sich das von selber wieder bessern wird. Nach drei Jahren ohne spontane Heilung hat sie endlich den Mut gefunden, sich ihrer Frauenärztin anzuvertrauen.

Für Dr. med. Gugelmann, die behandelnde Frauenärztin, ist dies kein Einzelfall. «Viele Patientinnen schämen sich für ihre Inkontinenz», berichtet sie. «Manchen Patientinnen verlangt es viel Mut ab, dieses Thema anzusprechen. Auch auf die Sexualität und die Partnerschaft hat diese Problematik einen grossen Einfluss.» Die sogenannte Belastungsinkontinenz kann mit physiotherapeutischen Massnahmen verbessert werden. Annette B. meldet sich hierfür bei der Physiotherapie des Ärztezentrum Limmatfeld. Hier findet zweimal pro Monat eine Spezialsprechstunde mit einer Beckenbodenspezialistin statt. Annette erzählt der Physiotherapeutin Jo-



Johanna Keller, Physiotherapeutin, MSc Beckenboden-Physiotherapie, gibt Inkontinenz-Patienten ihre Lebensqualität zurück. Stefan Wey, KSB

hanna Keller von den Problemen mit ihrer Inkontinenz. «Ich bin aus dem Turnverein ausgetreten, da ich beim Turnen immer sehr viel Urin verloren habe. An den schlechten Tagen tröpfelt es manchmal sogar beim Singen. Dabei gehe ich so gerne in meinen Gospel-Chor. Nach einem ausführlichen Gespräch folgt eine Untersuchung. Dabei prüft Johanna Keller die unterschiedlichen Fähigkeiten der Beckenbodenmuskulatur. Die Defizite werden so ermittelt und können gezielt behandelt werden. Bei

der Belastungsinkontinenz besteht ein Missverhältnis zwischen dem Bauchinnendruck und der Verschlusskraft der Harnröhre. Durch die Verschlusschwäche kommt es bei Erhöhung des Bauchinnendrucks, wie das beim Husten und Niesen geschieht, zum Urinverlust. Meist geht Harnröhrenschwäche einher mit einer Funktionsverminderung der Beckenbodenmuskulatur. Eine abgeschwächte Beckenbodenmuskulatur kann die Harnröhre nicht in der richtigen Position halten, sodass jede Bewegung mit Druck

auf die Blase (wie zum Beispiel beim Niesen/Husten) dazu führen kann, dass sich der Verschluss der Harnröhre öffnet und Urin abgeht.

Training des Beckenbodens

Die Physiotherapeutinnen des Ärztezentrum Limmatfeld begleiten Annette in den kommenden Monaten. Annette lernt dabei die Anatomie und Funktion des Beckenbodens kennen und wie sie ihn wahrnehmen und aktivieren kann. Es werden alltägliche Bewegungsabläu-

ZUR AUTORIN

Dominique Meier ist Leitende Physiotherapeutin im Ärztezentrum Limmatfeld.



Bitte richten Sie Ihre Fragen an:

AZ Zeitungen AG
az Limmattaler Zeitung
Ratgeber Gesundheit
Heimstrasse 1
8953 Dietikon
inserate@limmattalerzeitung.ch

fe eingeübt, die ihre Inkontinenz mildern. Wenn diese Grundlagen gegeben sind, kommen Trainingselemente der Kraft, Schnelkraft und Ausdauer dazu, damit der Beckenboden den Anforderungen im Alltag gewachsen ist.

Neben der Belastungsinkontinenz gibt es weitere Inkontinenzarten. Die Belastungsinkontinenz ist nur eine Art der Inkontinenz. Ungewollter Urin- und Stuhlverlust kann verschiedene Ursachen haben und tritt sowohl bei Frauen wie auch bei Männern auf. Die meisten Inkontinenzprobleme lassen sich mit Beckenbodentraining positiv beeinflussen, sodass die Inkontinenz nicht mehr besteht oder gemildert wird. Die Patienten und Patientinnen können dadurch wieder mit mehr Freude am sozialen Leben teilnehmen.

Der nächste Ratgeber Gesundheit erscheint am 30. März.

INSERAT

Verkauf

Schinznach Dorf
Spannende Liegenschaft zu verkaufen

Verkaufspreis CHF 1'275'000
5.5 Zimmer Einfamilienhaus mit 3.5 Zimmer Einliegerwohnung
Atelier, Arztpraxis oder Architekturbüro

ErfolgsMandate GmbH
Immobilienverkauf
Industriestr. 6
8903 Birmensdorf

Igor Kubli 044 777 79 54 www.erfolgsmandate.ch

Ihre unabhängige
Aufzugsfirma im Limmattal.

rtw
AUFZUGSTECHNIK
info@rtw-aufzugstechnik.ch
www.rtw-aufzugstechnik.ch
Im Lörler 6 | 8902 Urdorf

**Ihr Herz schlägt für Sie.
Tun Sie ihm Gutes.**
z.B. täglich 30 Minuten Bewegung.

Wir haben noch mehr gesunde Ideen:
Schweizerische Herzstiftung, Bern
Tel. 031 388 80 80, Spendenkonto 30-4356-3

Schweizerische Herzstiftung www.swissheart.ch

Im Notfall überall.

regal

Jetzt Gönner werden: www.rega.ch

SHOE OUTLET

3 FÜR 2

auf alle Damenschuhe & Bottinen.
Der günstigere Artikel ist gratis.

**Nur am Samstag,
25. Februar 2017**

Spreiti Center
Güterstrasse 8
8957 Spreitenbach