

Inkontinenz: Beckenboden beim Treppensteigen stärken

Einfache Übungen lassen sich unbemerkt in den Alltag integrieren

Köln, Mai 2013 Meistens passiert es ungewollt beim Lachen, Husten oder ruckartigen Bewegungen: unkontrolliert geht mehr oder weniger Urin ab. Viele Betroffene schämen sich, verschweigen selbst ihrem Partner diese vermeintliche Schwäche oder trauen sich aus Angst vor einem „Malheur“ gar nicht mehr aus dem Haus. Dabei stehen sie keineswegs allein dar. Allein in Deutschland leiden geschätzte 5 Millionen Menschen unter leichter bis schwerer Harninkontinenz. Besonders Frauen sind betroffen. Meist lässt sich das Problem jedoch gut behandeln oder schon mit einfachen Übungen effektiv gegensteuern.

„Harninkontinenz tritt häufig nach einer Schwangerschaft oder mit fortschreitendem Alter auf“, berichtet Dr. Michael Stephan-Odenthal, Urologe und Geschäftsführer des Ärztenetzwerks Uro-GmbH. Oft stellen wir aber auch einen Zusammenhang mit Übergewicht oder schwerer körperlicher Arbeit fest.“ Um herauszufinden, welche Ursachen dem ungewollten Urinverlust zugrunde liegen, führen Urologen zunächst mittels körperlicher Untersuchung, Urinanalyse und Ultraschalluntersuchung eine Basisuntersuchung des Harntrakts durch. Eine sogenannte urodynamische Messung gibt wichtige Hinweise auf die Druckverhältnisse in der Harnblase und den Verschlussdruck des Harnröhrenschließmuskels. Nach der exakten Diagnose leiten Urologen dann gezielt Therapiemaßnahmen ein. Dabei gilt es, grundsätzlich zwischen den verschiedenen Formen einer Harninkontinenz zu unterscheiden. Hier kommen medikamentöse Therapien zur Behandlung eventueller Infektionen oder Überaktivität der Blase ebenso infrage wie Botox-Injektionen in die Harnblasenwand.

Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst - Große Düwelstraße 28 - 30171 Hannover
robst@komm-public.de - fon: 0511-89 88 10-11 - fax: 0511-89 88 10-10

Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln
kapla@trielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65

Ergänzend trägt gezieltes Beckenbodentraining dazu bei, die Beschwerden einzudämmen oder schon im Vorfeld zu verhindern. Oft reichen kleine Übungen, die sich ganz diskret nebenbei durchführen lassen, um die Körpermitte zu stärken. Zum Beispiel: Den Urinstrahl beim Toilettengang kurz unterbrechen. Denn genau dabei kommen der Schließmuskel der Harnröhre und die Beckenbodenmuskulatur zum Einsatz. Anspannen, kurz halten, entspannen – und das möglichst häufig am Tag. Wer trotz regelmäßigen Trainings die Kontrolle über seinen Harndrang verliert, sollte sich trotz aller Scham nicht scheuen, einen Urologen aufzusuchen. „Inkontinenz ist kein unabänderliches Schicksal, sondern lässt sich fast immer erfolgreich behandeln“, betont Dr. Stephan-Odenthal.

Weitere Informationen unter: www.urologen-nrw.de

Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst - Carl-Ehlers-Straße 5 - 31303 Ehlershausen
robst@komm-public.de - fon: 05085-97 141-11 - fax: 05085-97 141-10

Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65