Käfer, Seerose und Uhr

Eine **Beckenbodenschwäche** kann in den meisten Fällen gut behandelt werden

Dr. Maria Elisabeth Rabanus

Leiden auch Sie unter „Senkungsbeschwerden" und „Blasenschwäche"? In Deutschland gibt es schätzungsweise fünf Millionen Menschen, die Harn nicht richtig kontrollieren können. Nahezu die Hälfte aller Frauen über 50 Jahre ist von einer „Beckenbodenschwäche" betroffen. Jede fünfte Frau leidet nach der Entbindung an einer vorübergehenden „Blasenschwäche". Dr. Maria Elisabeth Rabanus, Gynäkologie-Chefärztin der städtischen Rehakliniken Bad Waldsee, beschreibt Symptome und Heilmethoden.

Trotz gravierender Auswirkungen auf die Lebensqualität vertrauen sich nur ein Drittel aller Betroffenen bei Senkungsbeschwerden und Blasenschwäche ihrem Arzt an. Häufig wird aus Scham oder aufgrund der Annahme, dass die Probleme eine unbeeinflussbare Folge des natürlichen Alterungsprozesses sind und nicht zu behandeln seien, geschwiegen. Dies ist jedoch ein Irrtum, denn in bis zu 75 Prozent aller Fälle ist eine Heilung oder zumindest eine deutliche Besserung möglich.

Wo liegen die Ursachen? Die Haltestrukturen des kleinen Beckens der Frau bestehen aus Bindegewebeplatten und einer „hängemattenartig" am knöchernen Becken aufgespannten Muskulatur, in die natürliche Öffnungen zum Austritt von Harnröhre, Scheide und Enddarm eingewoben sind. Kommt es zu einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur, werden die Organe nicht mehr an ihrem Platz gehalten und können durch diese Öffnungen tiefer treten.

Es bestehen vielfältige Ursachen für eine Senkung der Gebärmutter oder des Beckenbodens: zum Beispiel die Überdehnung der Muskulatur durch rasch aufeinanderfolgende Geburten oder durch Geburten von großen und schweren Kindern mit entsprechend schweren Geburtsverletzungen, durch gynäkologische Operationen im kleinen Becken, durch Hormonumstellung in den Wechseljahren, durch körperliche Überlastung, durch chronischen Husten, durch Übergewicht oder durch neurologische Störungen.

UNTERBAUCHSCHMERZEN Wie sehen die Symptome aus? Die ersten Anzeichen können in diffusen Unterbauchschmerzen, Rückenbeschwerden, Engegefühl in der Scheide oder einem „Druckgefühl" nach unten bestehen. Aber auch chronische Verstopfung oder eine beginnende „Blasenschwäche" kündigen nicht selten eine Senkung an.

Was ist eine Blasenschwäche? Die Inkontinenz bezeichnet die Unfähigkeit des Körpers, den Urin so lang zu halten, bis er willentlich entleert werden kann. Bei einer Belastungsinkontinenz gehen beim Husten, Niesen, Lachen, Treppensteigen oder beim Sport kleine Spritzer Urin verloren. Bedingt durch eine Beckenbodenschwäche, kann der Schließmechanismus der Harnröhre dem erhöhten Druck nicht standhalten.

In jedem Fall ist zur Diagnostik und Therapiefestlegung die Konsultation eines Facharztes erforderlich. Bei der Behandlung der Senkung und der daraus folgenden Blasenschwäche unterscheidet man die konservative oder medikamentöse Therapie sowie operative Methoden. Welches Verfahren in Erwägung gezogen wird, hängt sehr von der Art der Senkung, vom Beschwerdebild und vom Leidensdruck ab. Die medikamentöse Therapie findet ihren Einsatz vor allem bei hormonell bedingten Beschwerden in den Wechseljahren.

Außerdem kann bei leichter Belastungsinkontinenz ein zusätzlicher medikamentöser Therapieversuch positive Wirkung zeigen. Die operative Wiederherstellung der Beckenboden- und Harnröhrenfunktion ist speziellen Zentren vorbehalten und findet in enger Absprache mit den betreuenden Fachärzten statt. Bei der konservativen Behandlung liegt der Schwerpunkt auf dem sensomotorischen Beckenbodentraining mit oder ohne Unterstützung durch Elektrostimulation. Unter physiotherapeutischer Anleitung wird ein Programm zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur vermittelt. Der Erfolg hängt vom täglichen Üben ab. Beckenbodentraining ist sowohl Vorbeugung als auch Therapie. Darüber hinaus führen viele Sportarten zu einer unterstützenden Kräftigung des Beckenbodens. Positive Auswirkungen haben Reiten, Walken oder Gymnastik.

Gezielte Übungen stärken die Beckenmuskulatur.

Gesundheitszentrum Waldsee-Therme,
Badstraße 16,
88339 Bad Waldsee,
T 07524/941158 und 941196
www.waldsee-therme.de

Effektive Übungen

Die „Seerose"

- In Bauchlage auf dem Ballkissen liegen
- Unterer Rand am Schambein
- Einatmen, „Seerose" öffnen, Beckenboden lockern, ausatmen, „Seerose" schließen, Becken anspannen
- Beckenbewegungen über den Ball, Schambein in Kissen drücken und wieder lösen

Die „Uhr"

- Zifferblatt liegt unter dem Gesäß
- Steißbein bei 6 Uhr, Bauchnabel bei 12 Uhr
- Mit dem Becken auf die andere Zahl bewegen

Der „Käfer"

- Auf dem Rücken liegen
- Hände und Beine senkrecht nach oben
- Pumpbewegungen mit Händen und Füßen zur Durchblutungsförderung im Beckenboden