**Zeitschrift:** Physiotherapie = Fisioterapia

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

**Band:** 30 (1994)

Heft: 3

**Artikel:** Deszensus und Harninkontinenz : ein weibliches Schicksal?

Autor: Krahman, Hella

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-929319

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF: 20.11.2025** 

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

# Deszensus und Praxis Harninkontinenz: Ein weibliches Schicksal?

Das Thema «Weibliche Inkontinenz» hat in den letzten Jahren an Aktualität gewonnen. Hat die Harninkontinenz an Häufigkeit zugenommen? Mit Sicherheit nein. Man sollte annehmen, dass das moderne Leben der Frau weniger körperliche Belastungen, mehr sportliche Aktivitäten als früher mit sich gebracht hat und damit der Deszensus rückläufig ist.

Wenn die Statistik stimmt, so sind zirka 50% der über 60jährigen Frauen inkontinent. Aus den unterschiedlichsten Gründen dürfte die Dunkelziffer grösser sein und der Beginn der Symptomatik bereits in wesentlich jüngeren Jahren liegen.

Die häufigste Form der weiblichen Inkontinenz ist die Stressinkontinenz, d.h. der aktive und der passive Halteapparat der Genitalorgane spielen dabei als Verursacher die entscheidende Rolle.

Warum kommt es zu so schweren Formen der Harninkontinenz, dass das alltägliche Leben der betroffenen Frauen erheblich behindert ist und diese nur noch operativ therapierbar sind? Eine Harninkontinenz kommt nicht von heute auf morgen. Sie entwickelt sich meistens in einem mehrjährigen Zeitraum (bis zu zehn Jahren).

#### Der symptomlose Zustand

Die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur weist Insuffizienzen auf. Eine beginnende Senkung der Genitalorgane ist für den Gynäkologen feststellbar, aber für die Frau noch nicht spürbar. Wenn in dieser Phase ein intensives (und richtiges!) Bauch- und Beckenbodenmuskeltraining einsetzen würde, dann könnte ein Fortschreiten vielleicht verhindert werden.

#### **Frühsymptome**

Die Frühsymptome werden wie folgt angegeben:

- ein Druckgefühl «nach unten»:
- das Gefühl, «unten sei etwas locker oder es falle etwas heraus»;
- eventuell minimaler Harnabgang.

In der Regel treten die Symptome temporär in Zusammenhang mit körperlichen Belastungen auf, die eine Druckerhöhung oder Erschütterungen im Becken-/Bauchraum mit sich bringen, zum Beispiel durch schweres Tragen und Heben, Erkältung (Husten), Joggen. Wenn die Belastungen nicht mehr stattfinden, geht die Symptomatik zurück und wird praktisch vergessen. Und genau das ist falsch, denn die Ursachen bleiben bestehen. Je nach Schwe-

regrad des Zustands kann die Physiotherapie auch jetzt noch ein Fortschreiten verhindern.

#### Spätsymptome

Spätsymptome kommen nicht plötzlich, sondern entwickeln sich allmählich aus der Frühsymptomatik heraus. Die Symptome treten häufiger und intensiver auf, der Urinabgang kann oft nur schwer oder auch gar nicht beherrscht werden. Da die Frauen Angst haben, Urin zu verlieren, gehen sie häufiger zur Toilette und trainieren sich so eine Art «Pseudokontinenz» an.

Das somatische Symptom «Harninkontinenz» ist nicht nur ein körperlicher Defekt, sondern auch ein psychisches, hygienisches und soziales Problem. Bis zur Entwicklung der Spätsymptomatik dürfte es gar nicht erst kommen, denn dann hilft eine konservative Therapie nur in sehr seltenen Fällen, und eine

#### PRAXIS

Operation ist unvermeidbar. Trotz optimaler Operationstechniken bleibt die Muskulatur insuffizient und ist an der Entstehung von Rezidiven beteiligt. Darum muss postoperativ die Physiotherapie den Operationserfolg absichern helfen. Es muss also alles getan werden, um die Entstehung schwerer Senkungszustände zu vermeiden, denn spätestens in der Menopause wird der Prozess zusätzlich durch den Östrogenentzug verstärkt.

#### Prävention

Jeder Gynäkologe kann bei der Untersuchung feststellen, ob das Mädchen bzw. die Frau eine gut innervationsfähige Beckenbodenmuskulatur hat. Dieser Test sollte zur Routine werden, denn viele Frauen wissen gar nicht, dass es diese Muskulatur gibt und welche Bedeutung sie hat. Der allgemeine Hinweis auf sportliche und gymnastische Aktivitäten ist unzureichend, denn nur ein funktionsfähiger Beckenboden kann im Synergismus mitspielen. So zählt zum Beispiel die Harninkontinenz zu den sogenannten «Jogging Diseases». Mit



anderen Worten: Die Beckenbodenmuskulatur kann nur durch spezielles Üben wahrgenommen und trainiert werden.

Schwangerschaft und Wochenbett sind «Schlüsselzeiten», in denen man den Frauen dieses Übungsprinzip besonders nahebringen und sie sensibilisieren kann. Im Wochenbett muss die Bedeutung des Übungsprinzips als Senkungsprophylaxe vermittelt werden. Das sollte allerdings speziell dafür ausgebildeten Physiotherapeuten/-innen überlassen bleiben.

Bei der Entlassung aus der Klinik sollte jede Wöchnerin fähig sein - auch wenn die Rehabilitation noch nicht abgeschlossen ist - ihre Beckenbodenmuskulatur isoliert anzuspannen. Das sollte bei der Abschlussuntersuchung kontrolliert und bei jeder Nachsorgeuntersuchung geprüft werden. Damit erfolgt gleichzeitig eine Motivation zum Üben, und die Frau erhält ein objektives Feedback. Da der klinische Aufenthalt für eine muskuläre Rehabilitation nicht ausreichend ist, erhält jede Wöchnerin eine Überweisung für zwölfmal Physiotherapie (sogenannte Spätoder Rückbildungsgymnastik).

#### «Pelvic Reeducation» – was ist das?

Zur konservativen Therapie von Senkungszuständen des weiblichen Genitales hat sich ein internationales Gremium auf diese Bezeichnung festgelegt. Sie besagt, dass es sich nicht nur um «Üben» handelt, sondern um eine Art «Erziehungsprogramm». Physiotherapeuten/-innen, die eine solche Therapie durchführen, müssen pädagogische und psychologische Grundkenntnisse haben. Die Übungsprinzipien müssen auf die Persönlichkeitsstruktur und die Alltagssituation der Patientin «massgeschneidert» werden, denn diese Therapie beinRemarque de la rédaction

Les chaînes musculaires 1/94

Note de la rédaction: Dans cet article nous n'avons pas indiqué le nom de l'auteur. Responsable de la Formation «Les chaînes musculaires»:

Léopold Busquet 19, av. d'Ossau, F-64000 Pau

Auteur des livres: «Les chaînes musculaires»

Tome I – Tome III – Tome III

Editeur: Frison Roche (Paris)

haltet nicht nur das Üben, sondern auch ein Verhaltenstraining. Üben allein ist nicht ausreichend! Unter Umständen muss in ein solches Konzept auch das soziale Umfeld der Patientin mit einbezogen werden.

Last but not least muss im Umgang mit der Problematik bedacht werden, dass der betroffene Körperteil und die Organfunktion immer noch als Tabugebiet gelten. Die Freizügigkeiten des 20. Jahrhunderts haben daran nur wenig geändert. Das gilt nicht nur für die Patientinnen, sondern auch für die Therapeuten/-innen! In der Praxis sieht das unter Umständen wie folgt aus: Obwohl die Patientin hin und wieder Urin verliert oder sogar schon inkontinent ist, sagt sie dem/der Arzt/ Ärztin nichts (Scham). Da viele ältere Frauen inkontinent sind. sprechen sie nicht darüber, weil sie die Inkontinenz für ihr Alter als «normal» ansehen.

Der/die Arzt/Ärztin riecht bei der Untersuchung die Inkontinenz. Da die Patientin nicht sagt, ist es ihm/ihr peinlich, sie darauf anzusprechen, oder – je nach Fachrichtung – fühlt er/sie sich auch nicht kompetent. Es geschieht nichts, und die Senkung kann fortschreiten.

Auf die gezielte Frage des/der Arztes/Ärztin, ob die Patientin hin und wieder Urin verliere, antwortet sie: «Eigentlich nicht» – oder schweigt, weicht mit anderen Antworten aus. Wenn jetzt der/die Arzt/Ärztin nicht nachfragt oder der schweigenden, ausweichenden Patientin Mut macht, darüber zu sprechen, dann wird das Problem wieder unter den berühmten Teppich gekehrt.

Wir werden alle älter. Können wir es uns leisten, dieser Frauengeneration eine Inkontinenz zuzumuten oder sie eine solche als Schicksal erdulden zu lassen?

Bei entsprechender Prävention in jungen Jahren, Information der Bevölkerung, Früherkennung und Frühtherapie und richtigen Übungsprinzipien dürfte es keine Senkungszustände und Inkontinenzformen geben, die eine Operation erforderlich machen.

#### Sparen Sie mit dem



Tun Sie den ersten Schritt, damit Ihr criojet keinen Stickstoff mehr verbraucht!

Senden Sie uns die ausgefüllte Antwortkarte zurück.

     	KÄ	PPELI
 	MEDI	ZINTECHAHK BIEL
 	TEL. 032-42 27 24 FAX 032-42 27 25	FREIESTRASSE 44 2502 BIEL-BIENNE
   		n unverbindlich an
l	Name: Ort:	
1	Telefon:	

#### Rehatech

- Massage und Therapieliegen
- Schlingentische und Zubehör



#### LEHRINSTITUT RADLOFF

CH- 9405 Wienacht-Bodensee Telefon 071-91 31 90 Telefax 071-91 61 10

### Physiotherapie Fisioterapia

ein 100%iges Zielgruppen-Medium, das Sie in Ihre verkaufsfördernden Massnahmen integrieren sollten, um kompetent zu argumentieren

# TUNTURI

2532 Magglingen

#### Moderne Geräte für Therapie und Leistungsmessung

preisgünstig und mit einwandfreiem Servicedienst.

- TUNTURI-Ergometer
- TUNTURI-Pulsmessgeräte
- **TUNTURI-**Laufbänder

Nicht zuwarten, BON senden – starten!

Bitte Prospekt und Bezugsquellen-Nachweis senden. PT

GTSM MAGGLINGEN

TEL. 01/461 11 30 8003 Zürich Aegertenstr. 56

#### **BÜCK DICH NICHT!**

«Ärztliche Anleitung für die richtige Haltung und Bewegung der Wirbelsäule»

Dr. Peter Schleuter

Broschüre mit 40 Seiten Inhalt. In dieser Broschüre wird deutlich gemacht, dass vor allem Belastungen des Alltags und banale Alltagsbewegungen in ihrer Summation zu Rückenbeschwerden führen.

Anhand von Beispielen werden falsche Bewegungen erklärt und die richtigen Bewegungen aufgezeigt. SFr. 21.50

Einsenden an:

Remed Verlags AG, Postfach 2017 CH-6302 Zug/Schweiz

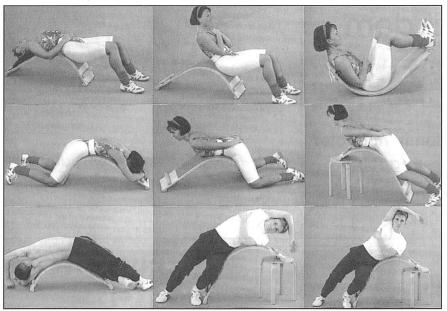
2/93

Senden Sie mir gegen Nachnahme
\_\_\_\_ Broschüren SFr. 21.50
+ Verpackung und Versandspesen

Name/Vorname Strasse 9

## PARAFANGO BATTAGLIA®

**FANGO PHYSIO SERVICE** 





#### Das ideale Therapiegerät für Ihre Praxis

# L'idéal pour votre physiothérapie

	<b>n</b>		$\mathbf{D}$	<b>n</b> I	м
C	0	U	P (	<b>0</b> I	N

Senden Sie mir Ihre Dokumentation über: Envoyez-moi votre documentation:

Body

Gesamtprogramm

Name/Nom:

Adresse:

PLZ, Ort/NPA, Lieu:

Tel./Tél.:

Verkauf, Service, Ausstellung:

# alfa-physio-care

C. Wüthrich AG Baselstrasse 63 **4124 Schönenbuch** Telefon 061-481 90 30 Vente, service, exposition:

# alfa-physio-care

Thierry Furrer Ch. Champ-Paris 1 **1304 Cossonay-Ville** Tél. et fax 021-861 41 43



#### SPEZIAL-AKTION

(Auszug aus unserer Preisliste)

#### V/ I/S/T/A/

#### Verbrauchsmaterial

		*CIDI addisinaterial		Katalogpre	ic	Ak	tionspreis
				٠.	.13		
804 SIII Tens 2 Kanäle – Modul		Fr. 380.–		Fr. 270			
Fango CARLE	Fr. 6.40/kg	ab 120 kg: Fr. 5.30/kg			ab 240 kg:	Fr.	4.65/kg
Fango PINO	Fr. 6.30/kg	ab 120 kg: Fr. 5.20/kg			ab 240 kg:	Fr.	4.60/kg
Kontaktgel für Ultraschall, 5 L	iter	DAS ISBN DESIGNATION	1 x:	Fr. 65		Fr.	49
Kontaktgel für Ultraschall, 0,5	Liter	esto recourse 1 - marchaella con-	5x:	Fr. 42.50	Property of the second	Fr.	30
Theraband blau, 5,9 m				Fr. 31.40		Fr.	25.40
Theraband grün, 45,72 m				Fr. 198.–		Fr.	170
Lotion Supersoft Avocado, 1 L	iter .			Fr. 16	per 5 Stk.:	Fr.	11
Lotion Supersoft Avocado, 5 L	iter			Fr. 62	per 2 Stk.:	Fr.	44
MALAX: Bouncing Putty, Hand	d-Knetmasse (gelb: sof	t; rot: medium; grün: firm)		Fr. 13.80		Fr.	10
BÄLLE	ø 45 cm, gelb	BILL BOOK OF THE PERSON OF THE	20 00	Fr. 26.15		Fr.	19.60
	ø 55 cm, rot			Fr. 34.40		Fr.	25.80
	ø 65 cm, blau			Fr. 40.90		Fr.	30.70
Tape undehnbar Jaybird	3,8 cm	Karton zu 32 Rollen		Fr. 156.80		Fr.	117.60
Tape elastisch Theraplast	5,0 cm	Karton zu 24 Rollen		Fr. 213.60		Fr.	160.20
Tape elastisch Urgo Crepe	6,0 cm	Karton zu 40 Rollen		Fr. 236	Basilente de la constitución de la	Fr.	177
Tape elastisch Biplast	6,0 cm	Karton zu 18 Rollen		Fr. 117		Fr.	87.75
Underwrap Jaybird	7,5 cm	Karton zu 48 Rollen		Fr. 168		Fr.	126
COLPAC Standard, 36 x 28 cm				Fr. 41		Fr.	32
Wirbelsäule mit Stativ (Dr. Lau	ıdann)			Fr. 396		Fr.	280
Knöchelschutz McDavid, XXS/	XS/S/M/L/XL			Fr. 84		Fr.	42

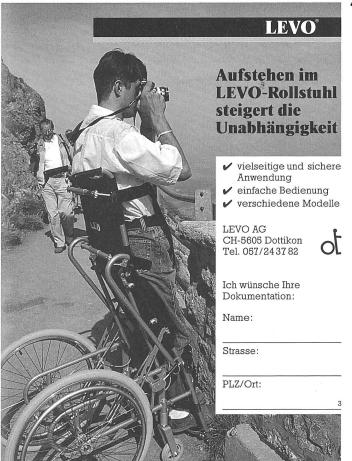
Aktion gültig bis zum 31. März 1994

- ☐ Ich möchte Unterlagen über
- ☐ Senden Sie mir bitte Ihre Gesamtdokumentation.

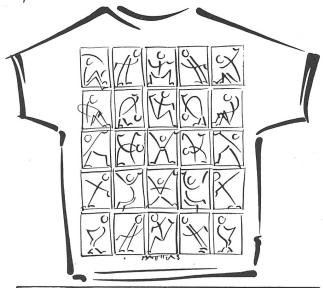
Meine Adresse und Telefonnummer:



- ⇔ Chemin du Croset 9 A · CH-1024 Ecublens · Téléphone 021-69198 91
- ⇒ Alter Schulweg 36 B · CH-5102 Rupperswil AG · Telefon 064-47 15 15



PHYSIOTHERAPEUTEN T-SHIRT!



Bestelltallon				1	Name/Vorname:			
	S	M	L	XL	Strasse:			
weiss					PLZ/Ort:			
grau					Datum:			
lila		1			UNTERSCHRIFT:			
pink	$\vdash$	T			UNIERSCHRIFI:			

Ich bestelle......Stück "Physio" T - Shirts zum Preis von Fr.27.- pro Stück, plus Versandspesen. Bestellen bei: Matthias Winkler Mühlemattweg 46 3608 Thun

#### SPÉCIALE

(Extrait de notre liste de prix)

#### Articles de consommation

	,	10	-	Prix catalo	gue	Prix	caction
804 SIII Tens 2 canaux - modul	ation, fréquence, burs	t, continu		Fr. 380		Fr.	270
Fango CARLE Fango PINO	Fr. 6.40/kg Fr. 6.30/kg	dès 120 kg: Fr. 5.30/kg dès 120 kg: Fr. 5.20/kg			dès 240 kg: dès 240 kg:		
Gel pour ultrason avec pompe	, 5 litres		1 x:	Fr. 65		Fr.	49
Gel pour ultrason, 0,5 litre			5 x:	Fr. 42.50		Fr.	30
Theraband bleu, 5,9 m				Fr. 31.40		Fr.	25.40
Theraband vert, 45,72 m				Fr. 198		Fr.	170
Emulsion Supersoft PINOFIT à	l'avocat 1 litre			Fr. 16	par 5 pces:	Fr.	11
Emulsion Supersoft PINOFIT à	l'avocat 5 litres			Fr. 62	par 2 pces:	Fr.	44
MALAX: Bouncing Putty, pâte	à malaxer (jaune: sou	ole; rouge: moyen;vert: dur)		Fr. 13.80		Fr.	10
BALLONS	ø 45 cm, jaune			Fr. 26.15		Fr.	19.60
	ø 55 cm , rouge			Fr. 34.40		Fr.	25.80
	ø 65 cm, bleu			Fr. 40.90		Fr.	30.70
Tape rigide Jaybird	3,8 cm	carton de 32 rouleaux		Fr. 156.80		Fr.	117.60
Tape élastique Theraplast	5,0 cm	carton de 24 rouleaux		Fr. 213.60		Fr.	160.20
Tape élastique Urgo Crepe	6,0 cm	carton de 40 rouleaux		Fr. 236		Fr.	177
Tape élastique Biplast	6,0 cm	carton de 18 rouleaux		Fr. 117		Fr.	87.75
Prébandage Underwrap	7,5 cm	carton de 48 rouleaux		Fr. 168.–		Fr.	126
COLPAC standard, 36 x 28 cm				Fr. 41		Fr.	32
Colonne vertébrale et support	(Dr Laudann)			Fr. 396		Fr.	280
Chevillières McDavid, XXS/XS/	S/M/L/XL			Fr. 84		Fr.	42

#### Action valable jusqu'au 31 mars 1994



- Chemin du Croset 9 A · CH-1024 Ecublens · Téléphone 021-691 98 91
- ⇒ Alter Schulweg 36B · CH-5102 Rupperswil AG · Telefon 064-47 15 15

J'	aimerais	une	documentation	sur

□ Veuillez m'envoyer une documentation complète.

Mon adresse et numéro de téléphone:

PH-03/94