Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: 8 (2000)

Heft: 3

Artikel: Die Kontinenz-Therapie

Autor: Bürger, R.A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818344

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: 10.12.2025

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

Die Kontinenz-Therap

* Dr. med. R. A. Bürger Unter dem Begriff Harninkontinenz versteht man einen
unwillkürlichen Urinverlust,
der zu sozialer, hygienischer und
psychischer Beeinträchtigung
führt. Man unterscheidet
verschiedene Formen
der Harninkontinenz, die
folgendermassen definiert
sind:

■ Dranginkontinenz

Urinverlust durch starken, nicht unterdrückbaren Harndrang («man schafft es nicht zur Toilette»)

■ Stressinkontinenz

Urinverlust bei bestimmten körperlichen Belastungen (z.B. Husten, Niesen, Treppensteigen), ohne vorher einen Harndrang zu verspüren

■ Überlaufinkontinenz

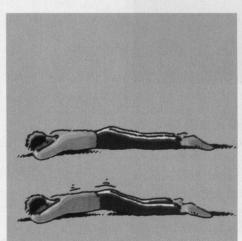
Urinverlust bei Unfähigkeit, die Blase willentlich zu entleeren. Immer dann, wenn der Druck in der Harnblase den Harnröhrendruck übersteigt (z.B. Blasenmuskelschwäche oder verengte Harnröhre)

■ Reflexinkontinenz

Urinverlust bei neurologischen Erkrankungen (z.B. Querschnittslähmung)

■ Extraurethrale Inkontinenz

unwillkürlicher Urinverlust aus anderem Weg als durch die Harnröhre (z.B. erworbene Fisteln, angeborene oder anoperierte Fehlmündung der Harnleiter)



Flache Bauchlage Die Übung dient dazu, die Beckenbodenund Bauchmuskulatur in ihrer elastischen Kraft zu stärken.



Käferstellung Diese Übung verbessert die Durchblutung, indem Blut aus den Depots in die tieferen Körperabschnitte fliesst.



Dynamisches StehenDas dynamische Stehen
wirkt der muskulären
Ermüdung entgegen.

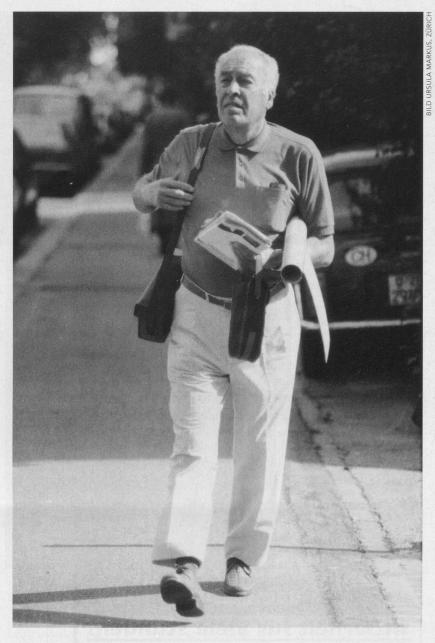
ie

Schon das normale Gehen kann zu kritischen Situationen führen.

Nach der operativen Entfernung der Prostata wegen einer Krebserkrankung tritt häufig eine Stressinkontinenz auf. Deren Ursache liegt einerseits darin, dass bei dieser Operation immer der innere Schliessmuskel, welcher sich am Blasenausgang befindet und mit dem man den Harnfluss unwillkürlich verhindert, mit entfernt wird. Andererseits ist unterhalb der Prostata ein zweiter Schliessmuskel zu finden, welchen man benutzen kann. Dieser ist in die Beckenbodenmuskulatur integriert und kann aus verschiedenen Gründen bei älteren Menschen relativ schwach sein.

Die Beckenbodengymnastik

Zur Behandlung dieser Stressinkontinenz gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die wichtigste ist das Erlernen und die konsequente Durchführung einer Beckenbodengymnastik. Der Schliessmuskel der Harnröhre sowie jener des Beckenbodens werden trainiert. Ausserdem enthält sie Wahrnehmungsübungen, damit das Gefühl für normalerweise unbewusste Vorgänge, wie es der Einsatz der Beckenbodenmuskulatur ist, entwickelt wird. Die Wirkung dieser Gymnastik tritt jedoch nicht sofort ein. Die vollständige

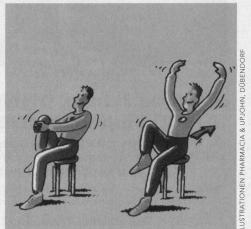




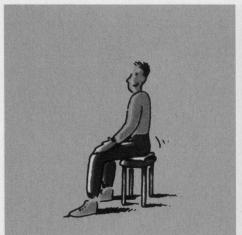
Richtiges Sitzen Sie dient der Druckentlastung des Beckenbodens und der Wirbelsäule.



Training mit dem Übungsball Die Übung soll dazu beitragen, Ihre innere und äussere Beckenmuskulatur zu stärken.



Bauchmuskelarbeit im Sitzen Die Übung dient der Kräftigung der Bauchmuskulatur, und auch der Beckenboden wird stimuliert.



Ansteigende Wellenbewegung in der Beckenbodenmuskulatur Zu empfehlen besonders bei Wind- und Stuhlinkontinenz.



Heben im Alltag Die Übung soll Sie dafür sensibilisieren, die richtige Stellung beim Heben einzunehmen.

Nützliche Adressen für Beckenbodentraining für Männer:

Jaqueline Mustafic Physiotherapie Albisriederstrasse 19 8003 Zürich Telefon 01/493 06 02

Universitätsspital Zürich Rämistrasse 100 8091 Zürich Telefon 01/255 11 11

Stadtspital Triemli Birmensdorferstrasse 497 8063 Zürich Telefon 01/466 11 11

Beurteilung ihres Erfolges lässt sich erst nach etwa einem Jahr beurteilen. Das Erlernen einer Beckenbodengymnastik beginnt meist im Rahmen einer Anschlussheilbehandlung oder Rehabilitation, welche hoffentlich viele Patienten nach einer Prostataentfernung antreten.

Eine weitere Therapiemöglichkeit der Stressinkontinenz ist die Elektrostimulation. Mit dieser Methode erfolgt über eine Sonde, die in den After eingeführt wird, die elektrische Stimulation eines Nervs, was die Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur zur Folge hat. Auch durch diese Methode werden der Beckenboden sowie dessen mentale Wahrnehmung trainiert. Letztlich ist das Auftreten eines Übergewichtes zu vermeiden. Durch dieses würde wegen eines erhöhten Druckes auf den Beckenboden eine Stressinkontinenz noch verstärkt.

Sollten alle Therapieformen versagen, besteht die Möglichkeit der operativen Implantation eines künstlichen Schliessmuskels. Von diesem Operationsverfahren würde jedoch frühestens ein Jahr nach Erfolglosigkeit der anderen genannten Massnahmen Gebrauch gemacht.

* Privatdozent Dr. med. R. A. Bürger ist Chefarzt Urologie am Sankt Katharinen Krankenhaus in Frankfurt am Main

