

Im Fokus: Tabuthema Inkontinenz

Das zwinkernde Auge



Ganz Finnland leidet an Inkontinenz – so kann man sich die Anzahl der Personen bildlich vorstellen, die in Deutschland von Inkontinenz betroffen sind. 5 Millionen Menschen in Deutschland haben Probleme damit, ihren Harn zu halten. 5 Millionen – das umfasst eben die Gesamtbevölkerung Finnlands oder die Städte Berlin und Paris zusammengefasst. „Und das ist erst die Spitze des Eisbergs, denn die Dunkelziffer ist noch viel höher“, so Elisabeth Wulff Norrby. Sie muss es wissen, denn sie hat tagtäglich mit Inkontinenz-Patienten zu tun: Sie ist Physiotherapeutin in Kiel. „Dabei ist es so einfach, frühzeitig vorzubeugen“, sagt sie. Wichtig ist das Training des Beckenbodens. Schon in jungen Jahren können Frauen so der Inkontinenz vorbeugen, wenn alles anatomisch richtig steht. „Der

Beckenboden hält wie eine straff aufgespannte Hängematte die inneren Organe – wie auch die Blase“, erklärt Elisabeth Wulff Norrby, „sie muss also einiges aushalten und dafür gestärkt sein.“ Die Stärkung des Beckenbodens erfordert dabei ein filigranes Training, denn der Beckenboden ist im Gegensatz zu anderen Muskeln nicht von außen zu sehen. Elisabeth Wulff Norrby setzt gezielt auch einen Magnetstuhl zur besonderen Therapie ein. Die NeoControl-Therapie wirkt mit Magnetfeldern gezielt auf die Nerven des Beckenbodenbereiches ein.

Bei Frauen gibt es verschiedene Formen der Harninkontinenz. Am häufigsten treten die Belastungs- und die Dranginkontinenz auf. „Bei der Belastungsinkontinenz kommt es zu Harnverlust bei Belastungen wie Heben oder Husten“, erklärt die Physiotherapeutin. Die Dranginkontinenz führt zu starkem Harndrang, wie bei einer akuten Blasenentzündung.

Wie kann man vorbeugen?

Präventiv kann mit einer speziellen Krankengymnastik der Beckenboden gestärkt werden. Und die sollte jede Frau so früh wie möglich beginnen. Die Übungen sind ganz leicht und können gut in den Alltag inte-

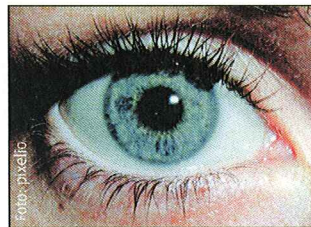


Physiotherapeutin Elisabeth Wulff Norrby

griert werden. Vor allem: Niemand bekommt es mit. „Wenn man sich morgens hübsch macht, unter der Dusche steht, an der Supermarktkasse wartet oder an der roten Ampel steht – solche alltäglichen Situationen eignen sich bestens für das Training der Beckenbodenmuskulatur“, so Elisabeth Wulff Norrby. „Die Beckenbodenmuskulatur kann man nicht sehen, deshalb arbeiten wir zur Visualisierung viel mit Bildern“, erklärt sie weiterhin.

Ein paar Tipps der Physiotherapeutin:

Stellen Sie sich vor, dass Ihr Beckenboden eine wunderschöne Blume ist, die sich wie eine Knospe



zu voller Blüte öffnet und wieder schließt, oder dass die Vagina, ein Auge ist, mit dem Sie zwinkern können. Manchmal langsam, manchmal ganz schnell. „Wichtig ist, dass die Übungen nicht zu verkrampft ausgeführt werden. Wenn die Um-

welt nichts davon mitkriegt – dann ist die Anspannung richtig“, so die Expertin.

Die Dunkelziffer ist hoch

Die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur hilft nicht nur präventiv, sondern dient auch als Therapie bereits aufgetretener Inkontinenz. Denn Inkontinenz ist hauptsächlich ein muskuläres Problem. Durch die zusätzliche Gabe von Medikamenten kann der Urin zurückgehalten werden. Inkontinenz wirkt sich stark auf das soziale Leben der Betroffenen aus. „Vor allem bei Dranginkontinenz ist der Patient schnell sozial isoliert“, so Elisabeth Wulff Norrby, „er muss sich seine Wege außerhalb der Wohnung, genau überlegen und wählt diese anhand des Vorhandenseins öffentlicher Toiletten aus.“ Oft kenne der Betroffene alle Toiletten in der näheren Umgebung oder im gesamten Wohnort. Betroffene haben Angst vor unangenehmen Situationen in der Öffentlichkeit. Die Erkrankten kapseln sich daher immer mehr ab – aus Scham.

Ursachen:

Hauptursache von Inkontinenz bei Frauen sind Geburten. Nicht nur die vaginale Geburt, sondern auch Kaiserschnittgeburten können Inkontinenz hervorrufen, denn bei jeder Geburt kommt es zu Verletzungen des Beckenbodens. Dies können kleine Risse in Muskulatur und Nerven sein, die den Beckenboden versorgen. Eine weitere Ursache ist der Beginn der Menopause: In dieser Zeit schrumpft das genitale Gewebe.

Am 9. und 10. November findet im Kieler Schloss der 19. Kongress der Deutschen Kontinenz Gesellschaft statt. Informationen zum Thema gibt es unter der Hotline: 05 61 - 78 06 04

Elisabeth Wulff Norrby erreichen Sie unter Tel. 04 31 - 597 25 04

Westfalen-Akademie
 32423 Minden · Marienwall 24
 ● Ergotherapeut/in WFOI anerkannt
 ● Physiotherapeut/in staatlich anerkannt
 ● Rettungssassistent/in
 ● Fußpflege auf med. Basis
 www.wa-minden.de
 Tel.: 05 71/84 00 83