

Inkontinenz

bei Belastung

FAKTEN,
TIPPS UND
TRAINING



Fakten zum Thema Inkontinenz

Harninkontinenz ist ein häufiges Problem und jede vierte Frau kämpft mit irgendeiner Form des Urinverlustes. Die Spannweite der Beschwerden einer Inkontinenz reicht von einer unbedeutenden Nebensächlichlichkeit bis zu einem Problem, das einem normalen Leben im Weg steht.

Unterschiedliche Arten der Inkontinenz

Belastungsinkontinenz ist die häufigste Form der Inkontinenz bei Frauen. Bei Belastung - beispielsweise wenn man hüpft, niest, hustet oder lacht - steigt der Druck auf die Bauchhöhle. Wenn der Beckenboden und der Schließmuskel der Harnröhre den Druck nicht mehr aufhalten können, verliert man Urin. Typischerweise handelt es sich um kleine Spritzer.

Bei **Dranginkontinenz** verliert man Urin in Zusammenhang mit Harndrang

(plötzliches und starkes Gefühl, wasserlassen zu müssen). Der Harndrang kommt oft ohne Vorwarnung und die Urinblase zieht sich zusammen, ohne dass es sich steuern lässt.

Bei **gemischter Inkontinenz** verliert man sowohl bei Belastung als auch bei Harndrang **Urin**.

Ursachen der Belastungsinkontinenz

Das Gewebe in und um die Harnröhre wird von Alter, Schwangerschaft und Eine höhere Anzahl von Geburten erhöht das Risiko an Inkontinenz zu erkranken, da der Beckenboden nach Geburten eine verminderte Spannung hat. Auch Übergewicht, Rauchen und Asthma/chronischer Husten erhöhen das Risiko für Inkontinenz.

Was kann man gegen Belastungsinkontinenz machen?

Beckenbodentraining ist eine einfache und ungefährliche Behandlungsmethode bei Belastungsinkontinenz, bei der man mit Hilfe von Kneifübungen die Schnelligkeit, Stärke und Ausdauer der Muskulatur trainiert, die zur Stütze der Harnröhre und Harnblase dient.

Training hilft!

Drei Monate lang dreimal täglich zu trainieren ist ausreichend, um eine Wirkung zu erzielen. Weitere Verbesserungen kann man mit täglichem Training in insgesamt sechs Monaten erreichen. Ziel des Trainings ist es, den Beckenboden in belastenden Situationen



anheben zu können, wie zum Beispiel beim Husten, Lachen oder Heben. Nach erfolgreichem und andauerndem Training machen Sie das schließlich automatisch. Aus unterschiedlichen Studien wissen wir, dass ungefähr zwei Drittel durch Informationen, Beratung und Beckenbodentraining eine teilweise oder vollständige Besserung erfahren.

Wenn Sie mit dem Ergebnis nach drei bis sechs Monaten Training zufrieden sind, können Sie das Training dreimal täglich an zwei bis drei Tagen in der Woche einschränken. Trainieren Sie dann alle Arten des Zusammenkneifens, vor allem jedoch das Stärkungs- und trainieren Sie auf genau dem Niveau, das Sie schaffen. Denken Sie daran, die Kneifübungen im Alltag einzusetzen, kneifen Sie schnell und kräftig zu, bevor Sie husten, niesen oder heben!

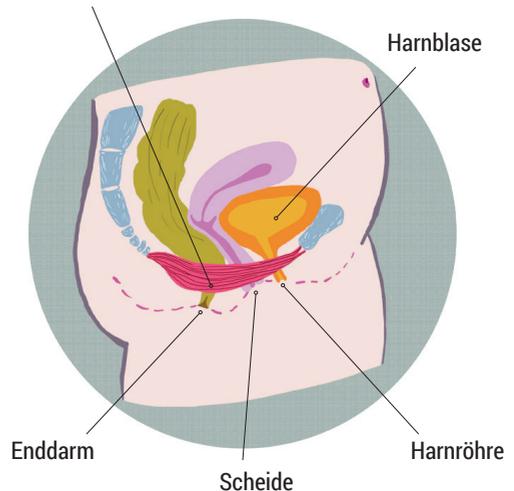
Operation eine Möglichkeit

Wenn Beckenbodentraining nicht den gewünschten Effekt erzielt und die Beschwerden Sie in Ihrem Alltag beeinflussen, ist eine Operation eine Möglichkeit. Dann wird ein Band zur Unterstützung unter die Harnröhre gelegt, um Urinverlust zu verhindern. Operiert

TIPP!

Verwenden Sie die „richtigen“ Muskeln? Versuchen Sie, mit einem Finger in der Scheide die Muskeln rund um die Scheide zusammenzukneifen. Das Zusammenkneifen sollte um den Finger zu spüren sein. Vielleicht können Sie es auch fühlen, wenn Sie den Finger nach vorne und oben bewegen.

Beckenbodenmuskulatur



wird über die Scheide, in Lokalanästhesie. Komplikationen sind ungewöhnlich, manchmal kann man danach jedoch Beschwerden in Form von Harndrang bekommen. Schwierigkeiten beim Entleeren der Blase und Schmerzen im Unterleib sind seltene Komplikationen. Bei der Nachkontrolle ein Jahr nach der Operation geben 80 - 85 % an, mit dem Ergebnis zufrieden oder sehr zufrieden zu sein.

Östrogen hilft nicht bei Belastungsinkontinenz und kann die Inkontinenz auch nicht vorbeugen. Bei Beschwerden mit trockenen Schleimhäuten, Brennen oder Harndrang während und nach dem Klimakterium ist Östrogen jedoch wirkungsvoll. Dann wird Östrogen in Form von Scheidentabletten, Scheidencreme oder als Ring in der Scheide verwendet, der alle drei Monate ausgetauscht wird. Es gibt Scheidentabletten und -cremes, die rezeptfrei sind.

Lebensweise und Belastungsinkontinenz

Übergewicht

Übergewicht ist ein Risikofaktor für Inkontinenz. Unterschiedliche Studien haben gezeigt, dass Gewichtsabnahme zu einer Verringerung des Urinverlustes führt, besonders bei denen, die einen größeren BMI von über 30 haben. Oft reicht eine Gewichtsabnahme von 5 % des eigenen Gewichtes aus, um die Problematik des Urinverlustes zu verbessern. Wenn Sie z. B. 80 kg wiegen, kann ein Gewichtsverlust von 4 kg für einen verringerten Urinverlust also schon ausreichen. Möchten Sie mehr über Abnehmen und wie man den BMI ausrechnet erfahren? Siehe 1177 Pfl >[1177.se](#)



Rauchen

Inkontinenz kommt häufiger unter Rauchern als Nichtrauchern vor. Das kann damit zu tun haben, dass „Raucherhusten“ zu Urinverlust führt, jedoch auch damit, dass das Rauchen Auswirkungen auf das Bindegewebe und die Schleimhäute hat. Wenn Sie rauchen ist die größte Investition in Ihre Gesundheit daher, damit aufzuhören! Möchten Sie mehr darüber lesen und Hilfe erhalten, mit dem Rauchen aufzuhören?

>[1177.se](#) >[slutarokalinjen.se](#)

Körperliche Aktivität

Im Großen und Ganzen ist Bewegung immer gut für den Körper. Das gilt auch bei Inkontinenz. Leiden Sie in Zusammenhang mit Bewegung an Urinverlust, beispielsweise wenn Sie hüpfen, joggen oder tanzen? Dann sollten Sie trainieren, z.B. in belastenden Situationen vorbeugend zu „kneifen“. Wenn der Urinverlust Sie von Aktivitäten abhält, die Sie gerne machen würden, gibt es auch bestimmte „Tricks“, wie beispielsweise ein Tampon in der Scheide, wenn Sie an einem Kurs im Fitnessstudio teilnehmen möchten. Es drückt die Harnröhre zusammen und hebt sie etwas an, was ausreichend sein kann, um Urinverlust zu verhindern. Sie können auch dafür sorgen, dass Sie einen guten und bequemen Inkontinenzschutz haben.

Diese sind in der Apotheke oder im Supermarkt erhältlich. Sie sollten sie jedoch nur tragen, wenn Sie wirklich Urinverlust haben und nicht nur zur Sicherheit.

Getränke

Die normale Harnproduktion beträgt ein bis zwei Liter pro Tag. Wie viel Harn man produziert kommt darauf an, wie viel man trinkt und wie viel Flüssigkeit auf andere Art verschwindet, beispielsweise beim Schwitzen. Einige haben die Angewohnheit, viel zu trinken und immer eine Wasserflasche dabei zu haben. Wenn man gesund ist spricht nichts dafür, dass es schädlich ist, viel Wasser zu trinken, jedoch auch nichts, dass es gesund ist! Wenn man Probleme mit Inkontinenz hat, hat man mit einer vollen Blase eher Urinverlust.

Sex

Urinverlust bei Belastungen kann sich auch auf das Sexleben oder die Fähigkeit zu genießen auswirken. Angst vor Urinverlust und -geruch kann dazu führen, dass man sich zurückzieht und es vermeidet, selbst die Initiative zum Geschlechtsverkehr zu ergreifen. Einige Frauen haben berichtet, dass sie den Sex nach dem Beckenbodentraining wieder mehr genießen.



Trainingsprogramm für das Beckenbodentraining

Das Trainingsprogramm ist in fünf Schritte unterteilt. Wenn Sie einen Schritt geschafft haben, gehen Sie weiter zum nächsten! Wenn es Ihnen schwerfällt, alle vier Kneiftechniken zu lernen, trainieren Sie einfach die Schritte weiter, die Sie schaffen! Am wichtigsten ist, dass Sie 12 Wochen lang regelmäßig trainieren. Ganz hinten finden Sie einen Trainingsplan, in dem Sie Ihr Training aufschreiben können.

1. SCHRITT Finden Sie die richtigen Muskeln

Legen Sie sich bequem hin - auf Rücken, Seite oder Bauch - und entspannen Sie Ihren Körper. Ein paar Mal tief einatmen. Das hilft Ihnen, sich zu entspannen. Anschließend jedoch wie gewohnt weiteratmen. Schließen Sie ruhig die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Unterleib. Führen Sie Ihre Gedanken zur Enddarm- sowie Scheidenöffnung und zur Harnröhre.

Die richtige Kneiftechnik finden

- 1 Kneifen Sie die Muskeln um Enddarm, Scheide und Harnröhre mit leichter Kraft zusammen.
- 2 2 Sekunden festhalten.
- 3 Entspannen und 2 Sekunden ausruhen.
- 4 3 Mal täglich trainieren und jedesmal 8 Mal zusammenkneifen, wenn Sie das schaffen..

TIPP!

Das Zusammenkneifen kann sich wie ein Schließen, Ziehen oder Anheben im Unterleib in Richtung des Nabels anfühlen.

2. SCHRITT Stärkungskneifen trainieren

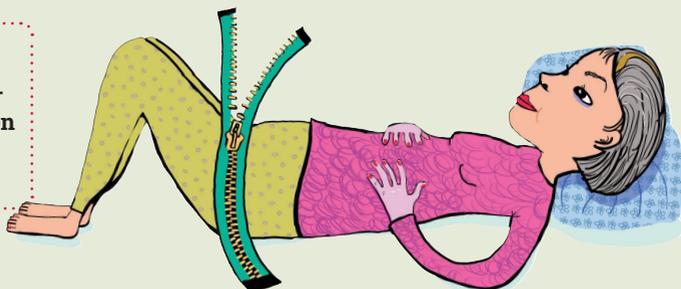
Stärkungstraining

- 1 Kneifen Sie die Muskeln um Enddarm, Scheide und Harnröhre mit viel Kraft zusammen.
- 2 6-8 Sekunden so stark Sie können festhalten.
- 3 6-8 Sekunden entspannen.
- 4 3 Mal täglich trainieren und jedesmal 8 Mal zukneifen.

Diesen Schritt so lange trainieren, bis Sie 8 Mal die ganze Zeit mit voller Kraft zusammenkneifen können.

TIPP!

Stellen Sie sich einen Reißverschluss vor, den Sie von hinten nach vorne schließen. Wenn Sie sich entspannen, gleitet der Reißverschluss auf.



3. SCHRITT Stärkungs- und Ausdauerkneifen trainieren

Das Stärkungstraining weiter wie im 2. Schritt trainieren und darüber hinaus bei jedem Schritt die Ausdauer trainieren.

Ausdauertraining

- 1 Die Muskeln um Enddarm, Scheide und Harnröhre zusammenkneifen und nach innen/oben anheben - Sie brauchen jedoch nicht bis an Ihre Grenze zu gehen.
- 2 So lange zusammenkneifen, wie Sie können, bis zu einer Minute.
- 3 Entspannen und zugleich fühlen, wie der Beckenboden sich senkt.
- 4 3 Mal täglich trainieren und jedesmal 8 Mal zusammenkneifen, einmal davon in Kombination mit Ausdauertraining.

Trainieren Sie die unterschiedlichen Kneiftechniken liegend, sitzend und stehend!

4. SCHRITT Stärkungs- und Ausdauertraining und schnelles Zusammenkneifen trainieren

Stärkungs- und Ausdauertraining weiter wie im 2. Schritt dreimal täglich trainieren und darüber hinaus jedesmal

Schnelles Zusammenkneifen

- 1 Die Muskeln um Enddarm, Scheide und Harnröhre schnell zusammenkneifen und so kräftig Sie können nach innen/oben heben.
- 2 3 Sekunden festhalten.
- 3 3 Sekunden ausruhen.
- 4 3 Mal täglich trainieren und 8 Mal stark, einmal dauerhaft und 8 mal schnell kneifen.

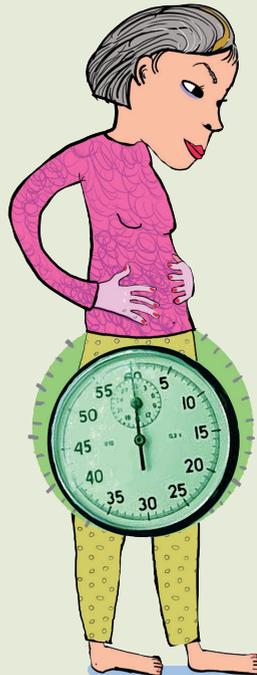
das schnelle Zusammenkneifen trainieren.

5. SCHRITT Stärkungs- und Ausdauertraining und schnelles Zusammenkneifen weiterhin dreimal täglich trainieren

Benutzen Sie die Kneiftechniken auch in Situationen, in denen Sie normalerweise Urinverlust haben, oder wenn der Bauchdruck zunimmt.

Denken Sie auch daran, die Muskeln zusammenzukneifen, bevor Sie husten, niesen, lachen, heben oder springen. Kneifen Sie schnell und stark zusammen, damit der Beckenboden vor und während der Belastung angehoben wird. Versuchen Sie, während der Belastung dauerhaft zusammenzukneifen.

VIEL ERFOLG!



Trainingsbericht

In diesem Trainingsbericht können Sie aufschreiben, wie oft Sie täglich trainieren und welchen Schritt Sie trainiert haben.

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Bei welchem Schritt bin ich?
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								



Inhalt: Eva Samuelsson, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Professorin bei Institutionen för Folkhälsa och klinisk medicin, Universitet Umeå.

Abbildung: Kati Mets

Graphische Gestaltung: Karozz Form AB

Der Inhalt dieser Broschüre basiert auf Forschungsergebnissen. Weitere Informationen finden Sie unter www.tät.nu