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: 04.07.2025

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:

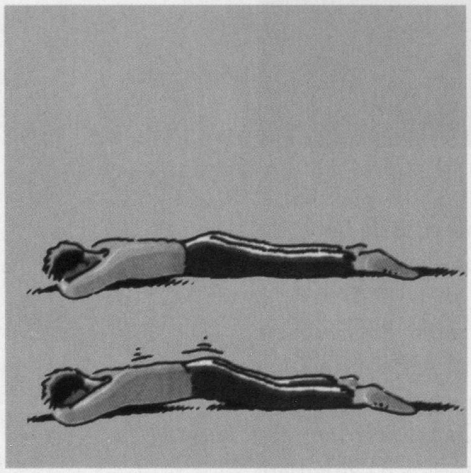
■ **Dranginkontinenz**
Urinverlust durch starken, nicht unterdrückbaren Harndrang («man schafft es nicht zur Toilette»)

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

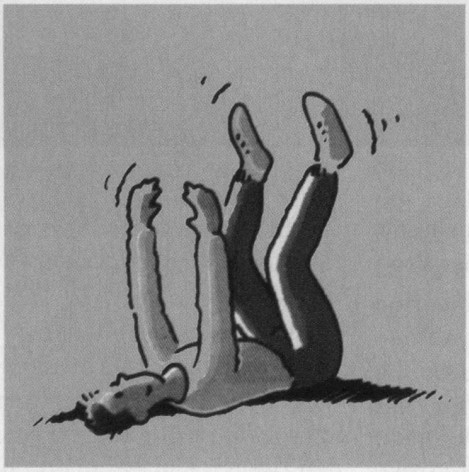
■ **Überlaufinkontinenz**
Urinverlust bei Unfähigkeit, die Blase willentlich zu entleeren. Immer dann, wenn der Druck in der Harnblase den Harnröhrendruck übersteigt (z.B. Blasenmuskelschwäche oder verengte Harnröhre)

■ **Reflexinkontinenz**
Urinverlust bei neurologischen Erkrankungen (z.B. Querschnittslähmung)

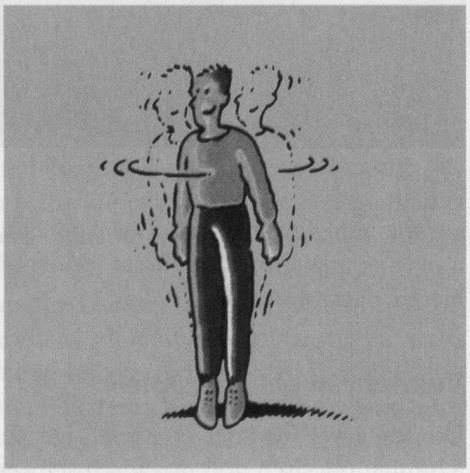
■ **Extraurethrale Inkontinenz**
unwillkürlicher Urinverlust aus anderem Weg als durch die Harnröhre (z.B. erworbene Fisteln, angeborene oder anoperierte Fehlmündung der Harnleiter)



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



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



Dynamisches Stehen
Das dynamische Stehen wirkt der muskulären Ermüdung entgegen.

ie

Schon das normale Gehen kann zu kritischen Situationen führen.

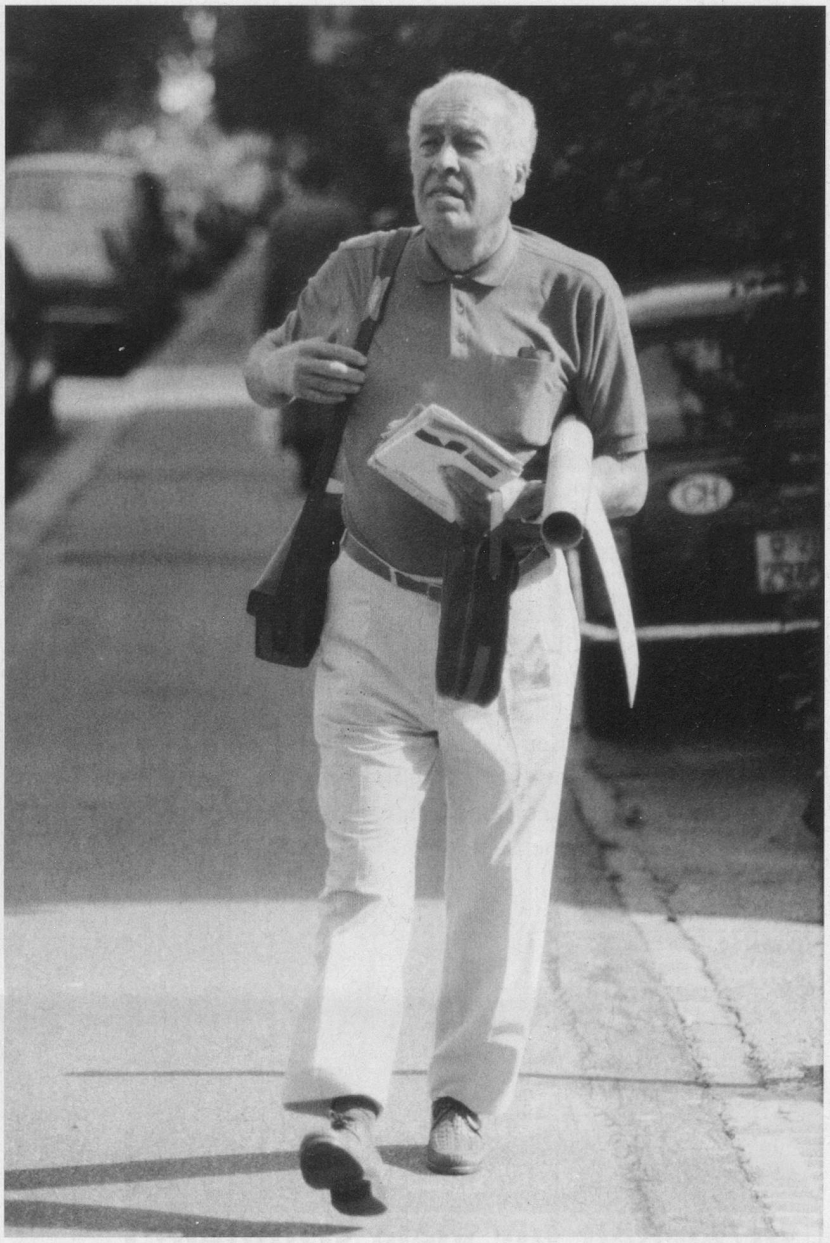
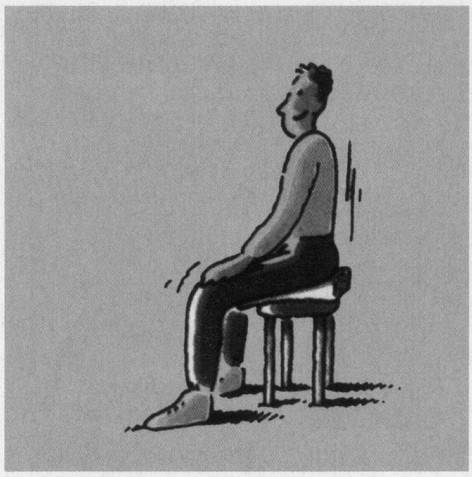


BILD URSULA MARKUS, ZÜRICH

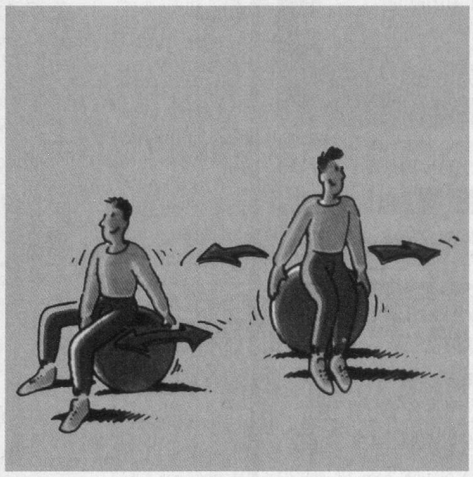
Nach der operativen Entfernung der Prostata wegen einer Krebserkrankung tritt häufig eine Stressinkontinenz auf. Deren Ursache liegt einerseits darin, dass bei dieser Operation immer der innere Schliessmuskel, welcher sich am Blasenausgang befindet und mit dem man den Harnfluss unwillkürlich verhindert, 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

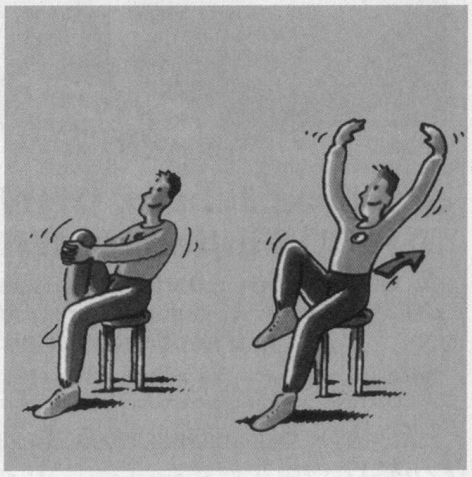
Zur Behandlung dieser Stressinkontinenz gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die wichtigste ist das Erlernen und die konsequente Durchführung einer Beckenbodengymnastik. Der Schliessmuskel der Harnröhre sowie jener des Beckenbodens werden trainiert. Ausserdem enthält sie Wahrnehmungsübungen, damit das 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.

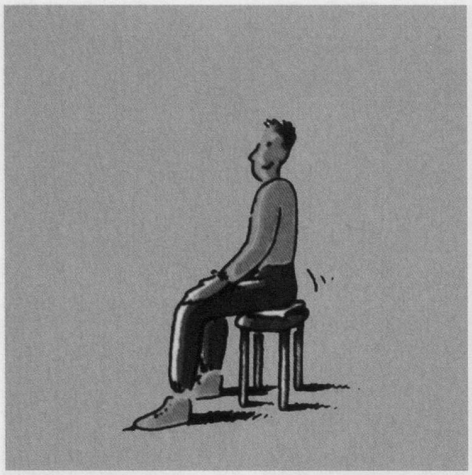


Training mit dem Übungsball
Die Übung soll dazu beitragen, Ihre innere und äussere Beckenmuskulatur zu stärken.

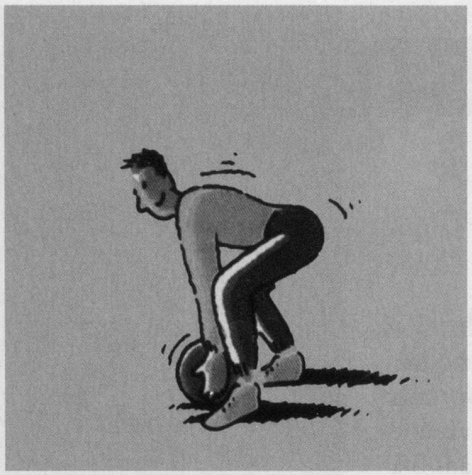


Bauchmuskelarbeit im Sitzen
Die Übung dient der Kräftigung der Bauchmuskulatur, und auch der Beckenboden wird stimuliert.

ILLUSTRATIONEN PHARMACIA & UPJOHN, DÜBENDORF



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

CONTINA®
WÄSCHE
bei Blasenschwäche

Sicherheit für viele Stunden!

Damen Gr. 36–58
Mädchen Gr. 104–164
Herren Gr. 46–62
Knaben Gr. 104–164

Sicherer Schutz OHNE Einlage, OHNE Binden, OHNE Windeln

Sie waschen Ihre CONTINA-Sicherheits-Unterhose beliebig oft im Kochgang. Besser, hygienischer und sparsamer geht es nicht!

Sparen Sie pro Jahr über Fr. 1'000.– an Einlagen, Windelhosen und ähnlichem. CONTINA-Sicherheits-Unterhosen machen sich in kurzer Zeit bezahlt.

Fordern Sie den ausführlichen Gratis-Prospekt C415 an!

Wellsana VERSAND GmbH ✆ 071/335 09 90

Postfach 57 9053 Teufen Fax 071/335 09 98
NEU auch im Internet: www.wellsana.ch