



Physiotherapie bei Inkontinenz
und Senkungsbeschwerden

Allgemeines

Die Physiotherapie bei Inkontinenz, Senkungsbeschwerden und Beckenbodenschwäche ist vor allem in Kombination mit Biofeedback und Elektrostimulation in vielen europäischen Ländern sehr erfolgreich und deshalb als gefestigte Therapiemethode zur Verbesserung der Beckenbodenmuskelaktivität anerkannt.

Die Beckenbodentherapie wird bei uns in Frauenfeld für Frauen und Männer bei folgenden Krankheiten und Beschwerden empfohlen:

- Belastungsinkontinenz, das heisst Urinverlust oder Stuhlinkontinenz bei körperlicher Belastung, wie Husten und Springen.
- Urgeinkontinenz, das heisst ungewollter Urinverlust bei starkem Harn-drang.
- Bei Deszensusbeschwerden, das heisst bei Senkung der Gebärmutter und/oder der Scheidenwand mit Blase (Zystocele) oder Dickdarm (Rectocele).
- Erfolgreiche Versuche mit Beckenbodengymnastik oder mit medikamentösen Behandlungen bei Reizblasen.
- Nach Geburt mit Dammriss Grad 3.
- Nach Prostata Operation.

Die Beckenbodentherapie wird von einer Physiotherapeutin, die sich speziell für diese Behandlungsmethode ausgebildet hat, angeleitet. Die Verordnung der Behandlung erfolgt durch den Arzt (Hausarzt, Gynäkologen, Urologen und Proktologen) und ist dann eine kassenpflichtige Behandlung. Entscheidend für den Erfolg ist eine gute Motivation und die Bereitschaft der betroffenen Person, die erlernten Übungen über lange Zeit durchzuführen.

Behandlungsablauf

Das Beckenbodentraining beginnt nach erfolgter Anmeldung. Gewöhnlich verordnet der Arzt neun Behandlungssitzungen. In der ersten Sitzung wird ausführlich über die Beckenbodenorgane und über den Ablauf und den Wirkungsmechanismus der Behandlung informiert. Die erste Sitzung dauert ca. 45 Minuten, wobei die Analyse der Problematik im Vordergrund

steht. Die weiteren Behandlungen dauern 30 Minuten. Folgende Behandlungsmassnahmen stehen der Physiotherapeutin zur Verfügung:

- Manuelles Testen zur Befunderhebung und Verlaufskontrolle der Übungen
- Elektrostimulation/Biofeedback
- Übungen
- «Galileo»-Behandlung (Vibrationstherapie)
- Instruktion Heimprogramm

Ziel der Beckenbodentherapie ist die Besserung oder Heilung der Inkontinenz und/oder Senkungsbeschwerden, wozu folgende Schritte berücksichtigt werden müssen:

1. Wahrnehmung des Beckenbodens
2. Aufbau einer guten Beckenbodenaktivität, Koordinationstraining
3. Kräftigung des Beckenbodens
4. Einbezug in Alltagsaktivitäten

Erläuterungen zu den Behandlungsmethoden

Das manuelle Testen in der Beckenbodentherapie

Die Behandlung erfolgt vaginal oder anal. Die Physiotherapeutin prüft die Qualität des Beckenbodens, des Bindegewebes und der Muskulatur und lehrt die Patientin/den Patienten, die Gewebestrukturen wahrzunehmen und zu kontrollieren.

Die Elektrostimulation

Bei dieser Methode wird bei der Frau/beim Mann eine kleine Sonde in die Vagina/den After eingelegt. Durch die Elektrostimulation wird die Beckenbodenmuskulatur stimuliert. Die bei uns in Frauenfeld eingesetzten modernen Geräte erlauben den Behandlungsverlauf und die Beckenbodenaktivität zu verfolgen und zu überprüfen.

Das Biofeedback

Mit Hilfe des Biofeedbackgerätes kann auf dem Bildschirm die eigene Aktivität und das eigene Training der Beckenbodenmuskulatur mitverfolgt werden. Die Heimübungen und der Behandlungserfolg lassen sich auf

diese Weise objektiv kontrollieren und wenn nötig Fehler korrigieren. Die Elektrostimulation und das Biofeedbacktraining werden abwechselungsweise in den Sitzungen angewendet.

Die «Galileo-Behandlung»

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit stellt das Vibrationsgerät «Galileo» dar. Dabei handelt es sich um ein Gerät, das Schwingungen erzeugt, die dazu führen, dass die Beckenbodenmuskulatur effektiv aktiviert wird.

Instruktion von Heimübungen

Um den Erfolg längerfristig zu garantieren, stellt Ihnen die Physiotherapeutin spezielle, für Sie geeignete Heimübungen zusammen.

Auskunft

Weitere Informationen zum Beckenbodentraining erteilt Ihnen gerne das Sekretariat der Physiotherapie, Tel. +41 (0)58 144 71 54.

Kantonsspital Frauenfeld
Physiotherapie
Postfach
CH-8501 Frauenfeld
Tel. +41 (0)58 144 71 54
physio-ergo.ksf@stgag.ch

www.stgag.ch