



Thema: Physiotherapie

Autor: Barbara Gödl-Purrer

BECKENBODEN



TIPP



Barbara Gödl-Purrer, MSc

freiberufliche Physiotherapeutin, Lehrende und Referentin im Bereich Bewegungslehre und Uro-Gynäkologie

Darüber sprechen und Tabus brechen

Inkontinenz im Alter ist ein häufiges und für die Betroffenen sehr belastendes Problem. Mit diesen Maßnahmen kann man ihr entgegenwirken.

Als Kontinenz bezeichnet man die Fähigkeit, Harn, Stuhl oder Winde kontrolliert und selbstbestimmt zur richtigen Zeit am richtigen Ort abgeben zu können. Sie ist abhängig von physischen, emotionalen, kognitiven Faktoren und Umweltfaktoren. Es ist bedeutsam, dass das Beckenbodentraining sowie Managementstrategien zur Steuerung und Kontrolle des Entleerungsverhaltens individuell erlernt und unter Supervision eines Experten oder einer Expertin geübt werden. Zudem muss die Motivation zum Üben gefördert werden.

Physiotherapie hilft

Die Effektivität physiotherapeutischer Maßnahmen zur Behandlung der Inkontinenz ist wissenschaftlich untersucht. PhysiotherapeutInnen sind SpezialistInnen der Bewegungsanalyse und -therapie. In der Therapie von Inkontinenz arbeiten sie mit Fokus auf die Kraft, Koordination und motorische Kontrolle des Unterstützungssystems von Blase und Darm im Hinblick auf Muskeln und Faszien. Auch die angrenzenden Systeme der Rumpfkapsel spielen eine Rolle. PhysiotherapeutInnen können individualisierte Programme für Training, Koordination und Kontrolle der Beckenboden-Rumpfsysteme erstellen, diese anleiten und evaluieren. Erkrankungen mit erhöhter Anfälligkeit für Inkontinenz - beispielsweise Lungenfunktionsstörungen, Stoffwechselerkrankungen oder neurologische und orthopädische Erkrankungen - werden in die Therapieplanung einbezogen. Präventive und kurative Übungsprogramme zum Beckenbodentraining, aber auch Atemtechniken, Übungen zur Haltungskontrolle oder Gangtraining werden gestaltet. So können spezifische Belastungsfaktoren minimiert und das Auftreten von Kontinenzstörungen vermindert oder positiv beeinflusst werden. ■