

# Für einen starken Beckenboden

Mit den Kindern auf dem Trampolin springen oder abends eine Runde um die Siedlung laufen? Das machen viele Österreicher nicht mehr, obwohl sie gerne würden.

Ihr Beckenboden hält dieser Belastung nicht stand: Sie leiden unter Inkontinenz. Wegen des unkontrollierbaren Harnverlusts meiden Betroffene Sportarten, die ihnen davor Spaß gemacht haben. Sie fürchten sich vor abrupten Bewegungen oder davor, unvorhergesehen niesen zu müssen.

## Keine Seltenheit

Inkontinenz kann sowohl Frauen als auch Männer betreffen: Fast eine Million Menschen in Österreich leiden unter Beschwerden im Beckenbodenbereich. Sie verspüren ständigen Drang, leiden unter Schmerzen beim Wasserlassen. Die Problematik geht mit unkontrollierbarem

Harn- oder Stuhlverlust, nächtlichen Toilettengängen und häufig mit sozialer Isolation einher. Auch Sexualprobleme – Schwierigkeiten beim Geschlechtsverkehr – begleiten viele der Betroffenen. Nur wenige von ihnen holen sich jedoch professionellen Rat oder Hilfe. Dabei ist der Weg zu Experten, die helfen können, kein weiter.

## Inkontinenz ist behandelbar

Physiotherapeuten sind die richtigen Ansprechpartner für Personen, die lernen müssen, den eigenen Beckenboden wahrzunehmen. Als Experten für den Bewegungs- und Stützapparat gehen sie speziell darauf ein, die Becken-Len-

den-Region ihrer Patienten zu trainieren und Funktionsstörungen zu vermeiden. Aufgrund der steigenden Lebenserwartung und veränderter Lebensumstände – zum Beispiel durch weniger Bewegung, Gewichtszunahme oder Stress – nimmt die Zahl von Personen mit Problemen im Beckenbodenbereich in der Gesamtbevölkerung immer stärker zu. Inkontinenz ist keine Frage des Alters: Selbst Kindern – etwa mit neurologischen Beschwerdebildern – kann durch Physiotherapie geholfen werden. Nach der Entbindung profitieren Frauen im Besonderen von der Physiotherapie: Sie lernen, ihre Muskulatur, die durch die Geburt belastet wird, wieder optimal einzusetzen.

## Der Weg zur Physiotherapie

Um sich in physiotherapeutische Behandlung begeben zu können, benötigen Personen mit Beschwerden eine ärztliche Verordnung. Diese Verordnung können Patienten von allen Ärzten, zum Beispiel vom eigenen Hausarzt, erhalten. In der Physiotherapie lernen die Patienten dann, den verborgenen und vielen Menschen nicht zugänglichen Beckenboden-Bereich anzuspannen und ihre Muskulatur zu stärken. Um hier bereits im Sinne der Prävention zu arbeiten, kann jeder Interessierte auch ohne Verordnung einen Termin mit einem Physiotherapeuten seiner Wahl vereinbaren.

