

Mein Beckenboden

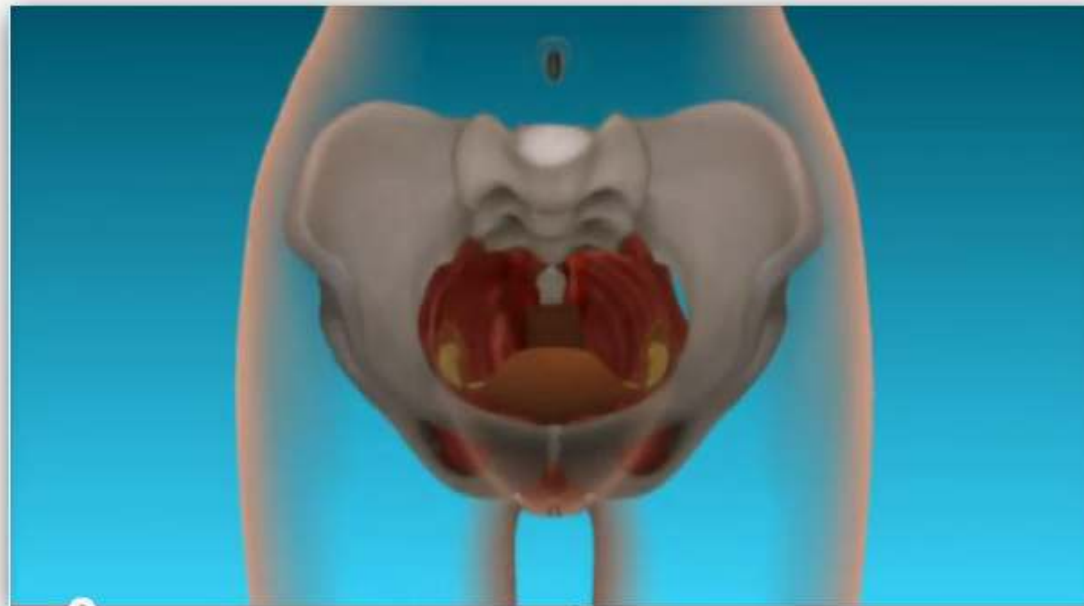
Beckenbodenschwäche & Inkontinenz
Ursachen, Diagnostik und Therapien



Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Carola Fuschlberger-Traxler

3D Animation Beckenboden



Quelle:

<http://www.youtube.com/watch?v=bxUJFkEHd4k>



Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Carola Fuschlberger-Traxler

Ursachen Beckenbodenschwäche

- Geburten
- Alter
- Übergewicht
- Rauchen, chronischer Husten
- Chronische Verstopfung
- Körperhaltung
- Verlorenes Selbstbewusstsein



Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Carola Fuschlberger-Traxler

Auswirkungen

- Senkung der Blase
- Senkung der Gebärmutter
- Ausweitung der Vagina
- Rückenschmerzen
- INKONTINENZ (Harn und Stuhl)

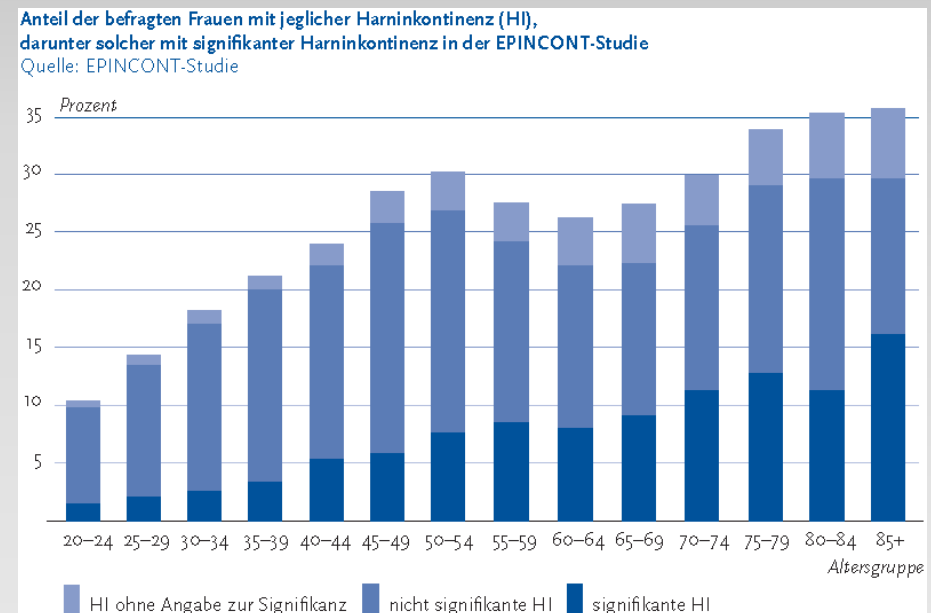


Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Carola Fuschlberger-Traxler

Häufigkeit Harninkontinenz

- **3 von 10 Frauen** leiden an Harninkontinenz
- Über 200 Millionen Menschen weltweit leiden an Harninkontinenz
- Zunahme der Häufigkeit mit dem Alter - Beginn aber schon in jungen Jahren



Symptome

Definition: Unfreiwilliger Harnverlust, der ein soziales oder hygienisches Problem darstellt.

- **Stressinkontinenz**

Ungewollter Harnverlust bei *körperlicher Anstrengung, Sport, beim Niesen oder Husten*

- **Drang-(Urgency-)Inkontinenz**

Beschwerden über ungewollten Harnverlust *verknüpft mit Harndrang*

- **Mischinkontinenz**

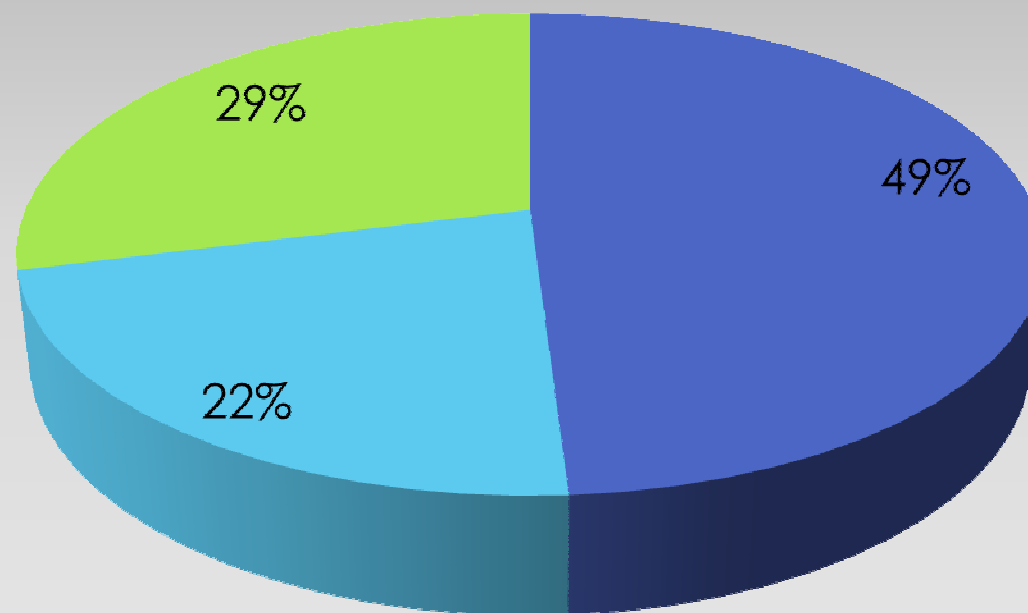
Kombination von Stress- und Drangsymptomatik



Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Carola Fuschlberger-Traxler

■ Stressinkontinenz ■ Dranginkontinenz ■ Mischinkontinenz



Hampel C, et al. Urology. 1997;50(suppl 6A):4-14.



Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Carola Fuschlberger-Traxler

Wann soll Frau Hilfe suchen

- Bereits bei leichten Inkontinenzformen
- Bei Senkungsgefühl
- Nach Geburt
 - eines großen Kindes
 - bei Auftreten von Harn- und/oder Stuhlinkontinenz

Kein falsches Schamgefühl!

Bei leichten Formen besonders gute Heilungschancen!



Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Carola Fuschlberger-Traxler

Basisdiagnostik Anamnese

■ Präzise Erfragung typischer Symptome:

- **Wann, wie, wo, wie häufig** erfolgt der unfreiwillige Harnabgang
- **Quantität** des Harnverlustes: wie viele Vorlagen und welcher Stärke werden benötigt
- **Trink-und Miktionsgewohnheiten**
- **Blasenentleerung**, Harnstrahlcharakter
- **Sexualanamnese**: GV, trockene Scheide, Dyspareunie
- **Descensus/Prolaps** von Beckenorganen
- **Stuhl**: Obstipation, Inkontinenz



Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Carola Fuschlberger-Traxler

- Aktive Gesprächsführung
- Tabus ausräumen
- **Miktionstagebuch**

- Miktionshäufigkeit
- entleertem Harnvolumen
- Häufigkeit der Inkontinenzepisoden
- Schweregrad des Harnverlustes
- Zahl der erforderlichen Vorlagen
- Trinkgewohnheiten/-menge

Primus G et al. Journal für Urologie und Urogynäkologie 2006; 13 (1) (Ausgabe für Österreich): 21-27 ©

Basisuntersuchung Facharzt/-ärztin

- **Urinanalyse**

Streifentest, ggf. Kultur; Harnwegsinfekt?

- **Gynäkologische Untersuchung** inklusive Ultraschall

- Spezielle Untersuchungen (Urodynamik, urologische Untersuchung,...) nur in Einzelfällen oder nach Versagen konservativer Therapiemaßnahmen



Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Carola Fuschlberger-Traxler

Konservative Therapie

- **Verhaltenstherapie/ Lebensstiländerung**
Übergewicht ist ein unabhängiger Risikofaktor für die Entwicklung der Belastungsinkontinenz
 - **Gewichtsreduktion** kann zu einer Besserung der Symptome führen
 - **Nikotinkarenz**
- **Bei Hormonmangel:**
lokale Hormontherapie mit Zäpfchen

AWMF-Leitlinie Belastungsinkontinenz der Frau

Konservative Therapie

■ Beckenbodentraining

Alle Frauen profitieren, auch prophylaktisch!

- Ein kontrolliertes (überwachtes) Training ist einem Training ohne Überwachung überlegen
- Rate subjektiver Besserung/ Heilung bei Inkontinenz liegt zwischen 46-75%
- Vor jeder operativen Therapie ist ein BB-Training im Rahmen konservativer Erstmaßnahmen empfohlen

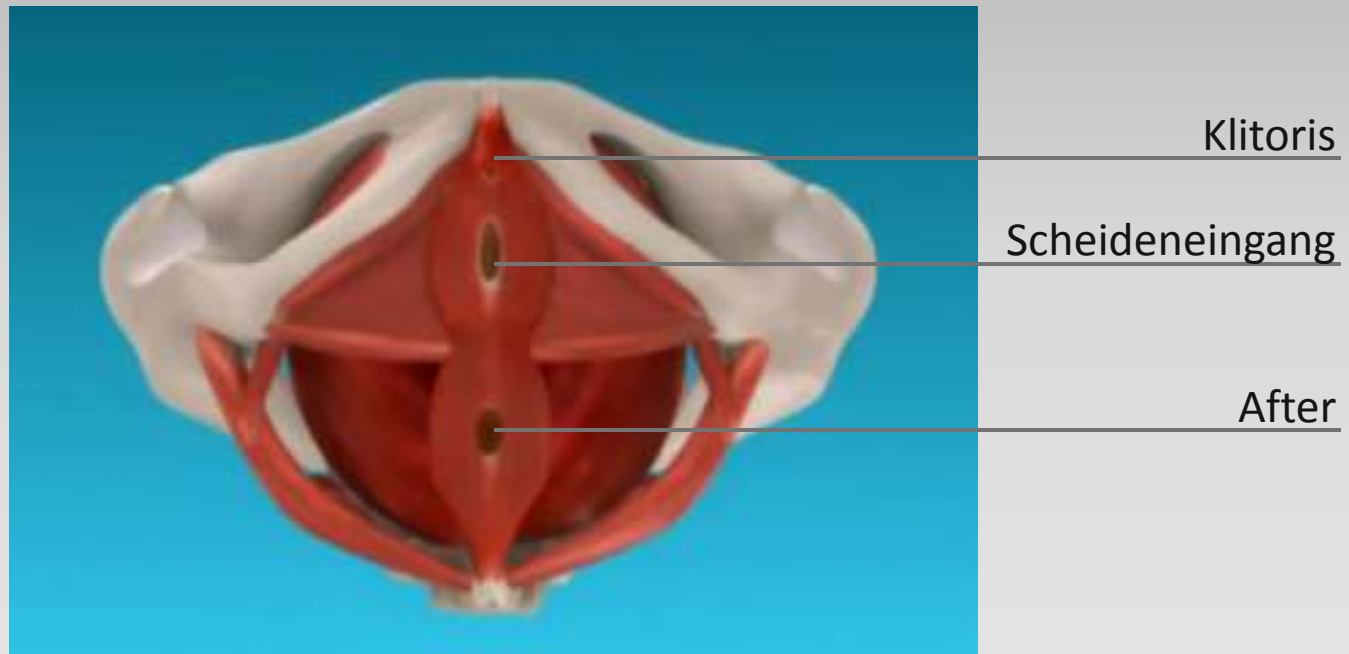
AWMF-Leitlinie Belastungsinkontinenz der Frau



Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Carola Fuschlberger-Traxler

Anatomie des Beckenbodens



Quelle:

<http://www.youtube.com/watch?v=bxUJFkEHd4k>



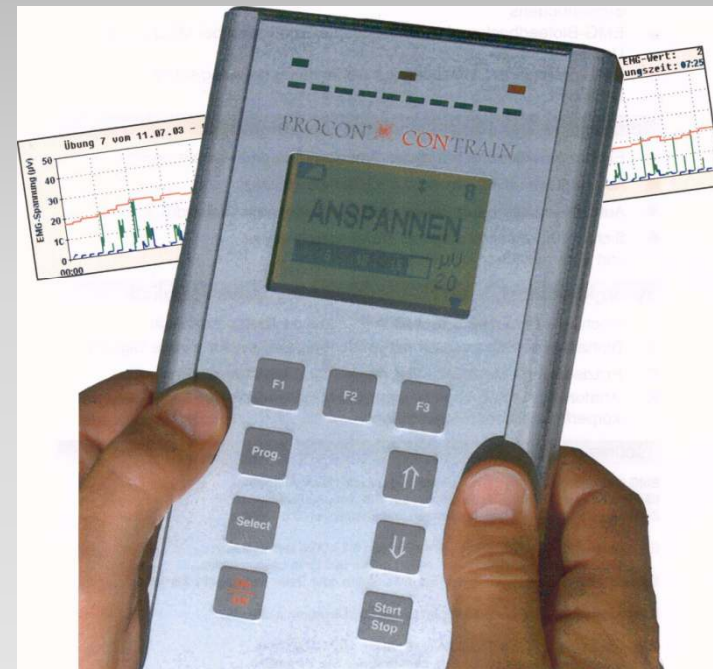
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Carola Fuschlberger-Traxler

Mit Heimtraining unterstützen!!

Kombinationsgeräte:

- Biofeedback
- Elektrostimulation zur Verbesserung der Beckenbodenwahrnehmung und -stärkung



Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Carola Fuschlberger-Traxler

Ergänzend empfehlenswert

- Pilates
- Yoga
- Beckenbodenschonende bzw. -stärkende Sportarten:
 - Schwimmen
 - Nordic Walking, Wandern (weiche Schuhe, weicher Untergrund)
 - Radfahren (v.a. in der Ebene)
 - Gymnastik (bei Übungen mit Bauchanspannen immer Beckenboden anspannen)



Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Carola Fuschlberger-Traxler

Nicht empfohlene Sportarten

- Hüpfen
- Springen
- Sportarten mit vielen „Starts +Stopps“:
 - Joggen
 - Tennis, Squash



Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Carola Fuschlberger-Traxler

Tipps für den Alltag

- Lasten mit geradem Rücken und gebeugten Beinen heben und dabei den Beckenboden anspannen
- Stehen und Sitzen mit aufrechter Körperhaltung
- Unnötiges Pressen beim Urinieren und Stuhlgang vermeiden
- Achten Sie auf weichen Stuhlgang -> richtige Ernährung und genügend trinken
- Husten und Niesen «zum Himmel» mit geradem Rücken und angespanntem Beckenboden
- Belastende Bauchmuskelübungen nur mit kräftigem (angespannten) Beckenboden und zur Ausatmung ausführen



Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Carola Fuschlberger-Traxler

Operative Therapien

Erst wenn konservative (Training) Maßnahmen versagt haben:

- Operative Korrektur von Senkungszuständen der Gebärmutter, Blase,...
- Einsetzen von spannungsfreien Bändern bei Stressinkontinenz
- Auch nach Operation empfiehlt es sich, den Beckenboden weiterhin zu trainieren!



Ein guter Beckenboden...

- ...stärkt das eigene ICH
- ...vermittelt ein gutes Körpergefühl
- ...sorgt für Ausstrahlung & Zufriedenheit
- ...steigert das LEBENSGEFÜHL



Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Carola Fuschlberger-Traxler

Nicht darunter leiden, sondern darüber reden!



Engmaschige Betreuung und Motivierung der Patientin
steigern unserer Erfahrung nach die Compliance und
somit den Therapieerfolg!