

Inkontinenz betrifft nicht nur Frauen

Alleine die Angst vor dem unangenehmen Geruch oder schlimmer, den Blicken der Menschen, lässt manche Menschen mit Blasenschwäche vereinsamen. Dabei gibt es für die Betroffenen einfache und gleichzeitig effektive Hilfestellungen, die es lohnt sich einmal anzuhören. Ein Vorschlag für den Anfang sind Selbsthilfegruppen, damit man merkt, dass man nicht alleine mit seinem Problem dasteht und außerdem ist wieder etwas los, dass einen auf andere Gedanken bringt.



Die Beckenbodenmuskulatur scheint durch ihre Nähe zu pikanten Körperzonen noch immer ein Tabu für viele Menschen zu sein. Doch warum? Sie ist schließlich für weitaus mehr verantwortlich, als den Geburtsvorgang. Die drei Muskelschichten, die zwischen den Sitzhöckern und dem Scham- und Steißbein gitterförmig verlaufen, schützen die Bauchorgane und geben ihnen Halt. Zudem stabilisieren sie das Becken und schließen es nach unten hin ab, das heißt, sie sind zuständig für das Öffnen und Schließen der ausscheidenden Körperöffnungen.

Bei der Frau ist neben der Öffnung der Harnröhre und des Darmausgangs noch die Scheide zu kontrollieren. Besonders während der Schwangerschaft und der Entbindung werden die Blase, Teile des Darms und die Beckenbodenmuskulatur an sich stark belastet und nachhaltig geschädigt. Dabei kommt es zum starken Verschleiß des Bindegewebes, der Muskulatur und der Nerven, dieser ist der häufigste Grund für Inkontinenz. Daher kommt sie auch öfter bei Frauen als bei Männern vor, doch sie sollten auch bei ersten Anzeichen einer Blasen- oder Darmschwäche den Urologen beziehungsweise Proktologen aufsuchen, da die Heilungsmöglichkeiten bei erst kurz bestehenden Beschwerden weitaus besser sind.

Normalerweise wird als Erstmaßnahme eine Physiotherapie als Behandlungsmethode empfohlen, sie stärkt die Beckenbodenmuskulatur und die umliegenden Muskelpartien. Die Physiotherapie sollte in jedem Fall durch eine Verhaltensschulung unterstützt werden, um das Ego zu überlisten und zu stärken, falls doch mal etwas daneben geht.

Des Weiteren gibt es ein paar Verhaltensregeln, die einem helfen können die Schäden so gering wie möglich zu halten. Zum Beispiel gilt für Inkontinenzpatienten, das Verbot schwer zu heben oder wenn, dann nur aus den Knien heraus mit geradem Rücken und angespannter Beckenbodenmuskulatur. Starkes Pressen beim Stuhlgang ist ebenfalls nicht zu empfehlen, ein leicht nach hinten gelehnter Oberkörper unterstützt die Bauchmuskulatur und reicht als Anregung für die Darmtätigkeit. Das Training der Blase ist eine Möglichkeit, um sie zu stärken, deshalb sollte man nicht schon bei kleinen Mengen auf die Toilette gehen. Beim Niesen oder Husten sollte sich der Körper in aufrechter Position befinden und der Kopf währenddessen nach oben hinter die Schulter gehalten werden. Besonders Schwangere können durch Geburtsvorbereitung und die Wahl einer schonenden, vertikalen Stellung bei der Entbindung größeren Schäden entgegenwirken und dürfen bei der Rückbildung nicht ihr eigenes Wohl und das gezielte Training der Beckenbodenmuskulatur vernachlässigen.

Quelle: Optikur,
29.08.2008

Forum "Gesundes Bad Friedrichshall"

Galeria Vital® Gesundheits- und Marketingredaktion

Quellen-URL: <http://www.gesundes-bad-friedrichshall.de/inkontinenz-betrifft-nicht-nur-frauen>