



Katholisches Klinikum Essen

Presseinformation

Marienhospital Altenessen
Hospitalstraße 24
45329 Essen
Tel. (0201) 6400-1310

Philippusstift
Hülsmannstraße 17
45355 Essen
Tel. (0201) 6400-1370

St. Vincenz Krankenhaus
Von-Bergmann-Straße 2
45141 Essen
Tel. (0201) 6400-1340

Homepage www.kk-essen.de
Zeitschrift www.gesundinessen.de
Facebook <https://www.facebook.com/katholischesklinikumessen>
Google+ <https://plus.google.com/112605166316317693064>
Twitter https://twitter.com/KK_Essen
Xing <https://www.xing.com/companies/katholischesklinikumessengmbh>

Ihr Ansprechpartner für Pressefragen:

Oliver Gondolatsch
Tel. (02 01) 6400-1020
Fax (02 01) 6400-1029
Mail o.gondolatsch@kk-essen.de

Essen, 31.10.2014

Inkontinenz: An zertifizierten Zentren bis zu 70 Prozent weniger Operationen

Die Kontrolle über die eigene Blase zu verlieren, ist für viele eine schlimme Vorstellung - für fünf Millionen Menschen in Deutschland allerdings Realität. In fast allen Fällen, bringen Operationen Abhilfe. Aber gerade die sind oft unnötig.

Es gibt verschiedene Formen von Harn- und Darminkontinenz, die eines gemein haben: einen plötzlichen, sehr starken Harn- oder Stuhldrang, den Betroffene kaum oder gar nicht unterdrücken können, so dass sie es nicht mehr rechtzeitig zur Toilette schaffen. Eine richtig gestellte Diagnose ist in jedem Fall der Ausgangspunkt für die richtige Behandlung. Prof. Klaus-Peter Jünemann, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e. V. (DKG), empfiehlt, Kontinenzzentren aufzusuchen, die auf die Behandlung von Harn- oder Darminkontinenz spezialisiert sind. „Die Zentren sind von der Deutschen Kontinenz Gesellschaft geprüft und zertifiziert. Das bedeutet, Patienten können sich darauf verlassen, dass sie zum einen alle relevanten Fachbereiche vorfinden, so dass die Ursprünge ihrer Inkontinenz eingehend untersucht werden können. Zum anderen können sie sicher sein, dass wirklich alle konservativen Methoden ausgeschöpft werden, bevor eine OP in Betracht gezogen wird“, so Jünemann.

Individuelle Therapie

In Essen befindet sich ein solches Zentrum: das Westdeutsche Kontinenz- und Beckenbodenzentrum. Prof. Wammack, Leiter des

Zentrums und Chefarzt der Klinik für Urologie und Neurourologie am Katholischen Klinikum Essen, weiß um die Vorteile der Behandlung an zertifizierten Zentren: „Die interdisziplinäre Zusammenarbeit der relevanten Fachrichtungen, wie Urologie, Gynäkologie oder Neurologie, erlaubt es, Patienten ein individuelles Therapiekonzept zusammenzustellen, dass die Inkontinenz ganzheitlich behandelt.“ Das bedeutet, es werden – je nach Ursprung der Inkontinenz – Muskelkräftigungsübungen, Medikamente und pflanzliche Arzneien zur Therapie eingesetzt.

Weniger Operationen an Kontinenzzentren

Je früher die Diagnose gestellt wird, desto wahrscheinlicher ist es, dass Betroffene wieder vollständig kontinent werden. Operationen sind mit einer ganzheitlichen Behandlung nur selten notwendig. „In den Zentren können in 60 bis 70 Prozent der Fälle Operationen gemieden werden. Das ist ein wichtiges Qualitätsmerkmal, da wir festgestellt haben, dass inkontinente Patientinnen und Patienten viel zu häufig ohne ausreichende Diagnostik und ohne vorgesetzte konservative Therapiemaßnahmen operiert werden“, sagt Prof. Jünemann.

Wer es erst gar nicht zu einer Inkontinenz kommen lassen will, sollte seine Beckenbodenmuskulatur trainieren. „Ein starker Beckenboden kann Inkontinenz entgegen wirken. Da die Ursachen aber oftmals woanders liegen, ist eine kräftige Muskulatur keine Garantie, nicht an Inkontinenz zu erkranken“, sagt Prof. Wammack.

Folgende Übungen kräftigen die Beckenbodenmuskulatur. Sie sind gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet.

Den Beckenboden wahrnehmen

Setzen Sie sich aufrecht auf einen ungepolsterten Stuhl, beide Füße stehen fest auf dem Boden. Spannen Sie nun Ihren Beckenboden an, indem Sie sich vorstellen, die Harnröhre und den After nach oben zu ziehen. Wenn das gut klappt, ziehen Sie die spitzen Poknochen in die Mitte Richtung Damm. Halten Sie die Spannung einige Sekunden und atmen die ganze Zeit ruhig weiter.

Den Beckenboden trainieren

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine schulterbreit auf. Heben Sie den Po vom Boden, so dass der Oberkörper, der Po und die Oberschenkel eine Linie bilden. Die Arme liegen neben dem Körper auf dem Boden, das Gewicht ruht auf den Schulterblättern. Halten Sie den Körper in dieser waagerechten Position während Sie abwechselnd den rechten und den linken Fuß einige Zentimeter vom Boden heben. Halten Sie die Spannung 10 Sekunden und atmen ruhig weiter.

Stützübung

Begeben Sie sich in den Vierfüßerstand, die Hände platzieren Sie unter den Schultern, die Füße liegen flach auf dem Spann. Atmen Sie aus und heben den Po in die Luft, indem Sie langsam die Knie vom Boden heben. Arbeiten Sie mit Muskelkraft, nicht mir Schwung. Der Rücken bleibt gerade. Halten Sie die Spannung einen Moment und senken Sie dann die Knie wieder ab.