

Pressemitteilung Juli 2014

## **Bei Blasenschwäche: Geschüttelt, nicht gerührt!**

**Vibrationstherapie hilft nicht nur kraftlosen Muskeln, sondern auch einer schwachen Blase. Doch Vorsicht! Nicht alles, was rüttelt, hilft auch**

**Bei dem Begriff Beckenboden denken viele direkt an Gymnastik. Doch die ist eher präventiv. Eine gezielte Beckenbodentherapie, kombiniert mit Vibrationstherapie ist ungleich wirkungsvoller. Und nicht nur die schwache Blase profitiert: Auch alle weiteren, an der Therapie beteiligten Muskeln werden aufgebaut.**

Der Wirkmechanismus ist einfach: Wer eine klassische Physiotherapie gegen Inkontinenz macht, trainiert seinen Beckenboden durch Anspannung unterschiedlicher Muskelgruppen. Die Bewegungen erfolgen dabei nach Anleitung durch Physiotherapeuten und werden von dem Trainierenden willkürlich gesteuert.

Eine Vibrationstherapie erschließt zusätzlich den Bereich der unwillkürlichen Motorik. Dr. med. Silke von der Heide, Ärztin und Physiotherapeutin aus Göttingen, erklärt: „Wenn die Vibrationsplatte in einem bestimmten Frequenzbereich schwingt, reagieren die Muskeln reflexgesteuert. Denn ab einer gewissen Geschwindigkeit ist eine bewusste Reaktion nicht mehr möglich. Die reflexartigen Bewegungen sind es, die eine besondere Tiefenaktivität der Muskulatur hervorrufen. Und das erlaubt in Kombination mit klassischer Physiotherapie eine wesentlich wirkungsvollere Behandlung der Inkontinenz als die ausschließlich klassische Methode.“

Doch bei der Durchführung der Vibrationstherapie ist Sorgfalt angesagt. Es gibt eine ganze Reihe unterschiedlicher Geräte, die ruckeln, zittern und schütteln. Viele davon finden sich in normalen Fitnessstudios. „Diese Geräte bewegen sich meist nach dem Prinzip ‚Presslufthammer‘ einfach auf und ab. Der Nutzen solcher Trainingsgeräte für eine Inkontinenztherapie ist in der Forschung nicht belegt“, betont Dr. med. Silke von der Heide. „Geräte, die in Studien einen positiven Effekt bei Inkontinenz aufweisen konnten, sind anders konstruiert. Sie schwingen seitenalternierend.“ Das heißt: Die bewegliche Platte ist wie eine Wippe aufgehängt, auf der man die abwechselnden, seitlichen Kippbewegungen abfängt. Diese Geräte werden auch in der Reha zum Muskelaufbau oder zur Verbesserung des Koordinationsvermögens eingesetzt und bescheren hier ganz nebenbei auch positive Trainingseffekte.

Am ehesten finden sich solche Vibrationsplatten in physiotherapeutischen Praxen oder Krankenhäusern, die über ein Kontinenz- und Beckenboden-Zentrum verfügen. Denn hier sind auch die ausgebildeten Experten angesiedelt, nach deren Anleitung die Therapie hocheffektiv

ist – und keine unerwünschten Nebenwirkungen hervorruft. Die AG GGUP, das sind PhysiotherapeutInnen mit spezieller Qualifikation zur Prävention und Therapie in den Bereichen Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie und Proktologie, bietet spezielle Fortbildungen für Vibrationstherapie an. Almut Köwing aus Buchholz, Vorstand der AG GGUP und Mitglied im Expertenrat der Deutschen Kontinenz Gesellschaft, empfiehlt: „Bei sachkundiger Anleitung ist eine Beckenbodentherapie, die um eine Vibrationstherapie ergänzt wird, die effektivste Behandlung einer Belastungsinkontinenz. Das gilt sowohl für die Schnelligkeit, in der eine fühlbare Linderung eintritt, als auch für die Dauer des Behandlungserfolges.“

### Weitere Informationen:

Übersicht Kontinenz- und Beckenboden-Zentren unter: [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)  
Liste ausgebildeter Beckenbodentherapeuten bei der AG GUP: <http://www.ag-ggup.de>

*Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V. hat es sich als gemeinnützige, medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft seit 1987 zur Aufgabe gemacht, Inkontinenz aus der Tabuzone zu holen und den Weg frei zu machen für eine verbesserte Diagnose, Behandlung und Prävention von Harn- und Stuhlinkontinenz. Dafür steht bundesweit ein interdisziplinärer Expertenrat aller betroffenen Fachrichtungen zur Verfügung. Mit der Zertifizierung von ärztlichen Beratungsstellen sowie Kontinenz- und Beckenboden-Zentren und der Veranstaltung von Fortbildungen trägt die Deutsche Kontinenz Gesellschaft maßgeblich zur Qualitätssicherung in der Behandlung und Beratung von Menschen mit Inkontinenz bei.*

### NEUE ADRESSE:

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.  
Friedrichstraße 15  
60323 Frankfurt am Main

[www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)

E-Mail: [info@kontinenz-gesellschaft.de](mailto:info@kontinenz-gesellschaft.de)

Pressestelle:

Nicola Sieverling

Sophienallee 20

20257 Hamburg

Telefon: 040-639 77 173

Fax: 040-5190 17 62

mobil: 0172-455 43 62

E-Mail: [redaktion@nicola-sieverling.de](mailto:redaktion@nicola-sieverling.de)